ЛАКОМКА

Быстрые блюда из СКОРОВАРКИ

Домашние технологии

Точные пропорции

Секреты приготовления

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сегодня у каждого из нас много дел и вечно не хватает времени, поэтому наши кухни заполняются новыми приборами, которые действительно очень помогают готовить и сильно экономят время.

Один из очень интересных помощников на кухне – скороварка. Это уникальный прибор, сочетающий выгоду и функциональность, скорость и качество. Она может заменить собой все кастрюли. Внутри кастрюли-скороварки приготовление пищи происходит при повышенном давлении, что позволяет не только сократить время приготовления и энергетические затраты на 70 %, но и сохранить в готовой пище до 85 % полезных минералов и витаминов. Кроме того, во время приготовления пищи ее запах сохраняется внутри скороварки, что необходимо, если вы готовите особо ароматное блюдо – с луком и чесноком, например. Вытяжка не нужна, можно готовить в деревенском доме, очень удобно!

Рецепты горячих закусок, супов, разнообразных вторых блюд, десертов, представленные в этой книге, наверняка придутся по вкусу вам и вашим близким.

Готовьте блюда просто, быстро, а главное – вкусно!

- И. А. Михайлова
- Скоро варит скороварка
- Полезные свойства и преимущества скороварки
- Немного из истории скороварки
- Устройство
- Как выбрать скороварку
- Безопасность
- Время приготовления пищи в скороварке
- Какие продукты можно приготовить в скороварке
- Можно ли использовать традиционные рецепты для скороварки
- Секреты использования скороварки
- 5 «Не»
- Уход за скороваркой
- Салаты и закуски
- Бутербродная смесь
- Тосты с баклажанами
- Тосты со сладким перцем
- Тосты с курицей
- Сэндвичи с курицей, перцем и жареным луком

- Пита с салатом из куриного филе и овощей
- Летний салат
- Салат по-аргентински
- Овощной салат
- Салат-ассорти
- Салат с сельдереем и анчоусами
- Картофельный салат
- Салат из капусты с тертым сыром
- Салат с баклажанами и красным перцем
- Салат со стручковой фасолью
- Салат из корня сельдерея
- Салат с курицей и зелеными яблоками
- Салат с луком-пореем и каперсами
- Салат из фасоли с мятой
- Салат с креветками и дыней
- Салат из свеклы с апельсинами
- Салат с индейкой и лапшой
- Салат из кукурузы, зеленого лука и перца
- Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной
- Салат с индейкой, фенхелем и сыром
- Вареный язык
- Закуска из рыбы со сливами
- Закуска из горбуши с кабачками
- Закуска из щуки с картофелем
- Закуска из рыбы с луком
- Закуска из рыбы с молодым картофелем
- Закуска из рыбы со щавелем
- Закуска из рыбы с хреном
- Закуска из мяса криля
- Закуска из морепродуктов
- Закуска из морепродуктов с кабачками
- Креветки с соусом из зелени
- Креветки по-итальянски
- Креветки под майонезом
- Закуска из чеснока
- Гороховый мусс
- Закуска из баклажанов с орехами
- Закуска из грибов со сметаной
- Желток в белке в крутую
- Яйца с ветчиной
- Сырный пудинг с грибной пастой
- Сметанник с сыром и яйцом
- Студень из говядины
- Телятина в желе

- Заливное из индейки
- Бульоны и супы
- Бульон мясной
- Бульон куриный
- Щи из квашеной капусты
- Борщ с черносливом и грибами
- Борщ
- Рассольник
- Суп с картофелем и сладким перцем
- Суп с кукурузой
- Суп из говядины с оливками
- Суп фасолевый
- Томатный суп с перцем
- Томатный суп с рисом
- Вермишелевый суп
- Суп из говяжьих ребрышек
- Суп из телятины с цукини
- Суп из телятины с рисом
- Суп из телятины с брюссельской капустой
- Гороховый суп
- Суп из свинины со стручковой фасолью
- Суп из свинины с картофелем
- Суп-пюре гороховый с беконом
- Суп итальянский
- Суп-жюльен
- Суп из листьев редиса
- Ячменный суп с чесноком
- Луковый суп
- Луковый суп со шпинатом
- Суп из брокколи и риса
- Суп с баклажанами и зеленым луком
- Суп с цукини и зеленью
- Гороховый крем-суп
- Суп с фасолью
- Суп с зеленым горошком
- Суп из кольраби
- Суп из щавеля
- Суп с авокадо
- Томатный крем-суп
- Суп с щавелем и шпинатом
- Суп из цветной капусты
- Суп овощной с перцем
- Овощной суп-пюре
- Суп овощной с кукурузой

- Суп овощной с перловой крупой
- Овощная похлебка
- Суп овощной с картофелем
- Свекольник со стручковой фасолью
- Свекольник с картофелем
- Свекольник с цветной капустой
- Грибной суп с макаронами
- Суп из сушеных грибов с картофелем
- Грибной суп с пшеном
- Грибной суп с сыром
- Грибной суп с баклажаном
- Грибной суп с репой
- Грибной суп с орехами
- Суп из вешенок с кабачками
- Суп из вешенок с рисом
- Суп из маслят с картофелем
- Грибной суп с перцем
- Суп из шампиньонов с сыром
- Суп из белых грибов с зеленым горошком
- Суп из сушеных грибов с яйцом
- Грибной суп с кукурузой
- Грибной суп по-китайски
- Суп из опят с луком-пореем
- Уха рыбацкая
- Рыбный суп с картофелем
- Уха из палтуса
- Рыбный суп с плавленым сыром
- Рыбный суп сыром
- Суп из лосося с пшенной крупой
- Суп из лосося с рисом
- Суп из бычков в томатном соусе
- Рыбный суп с рисом
- Томатный суп из карася
- Суп из филе хека со шпинатом
- Суп из тунца с лапшой
- Уха из филе сома с морковью
- Уха с картофелем и рисом
- Суп из морского языка с кукурузой
- Суп из карпа с брокколи
- Суп из креветок с зеленым горошком
- Суп из мидий с зеленым горошком и рисом
- Суп из креветок и цветной капусты
- Суп из кальмаров с брокколи
- Суп из консервированных кальмаров с овощами

- Суп из фасоли с кальмарами
- Суп с морепродуктами
- Блюда из мяса
- Медальоны из говядины в горчице
- Бефстроганов
- Антрекоты, тушенные со сметаной
- Рагу из говядины
- Жаркое в маринаде
- Говяжьи отбивные, тушенные в пиве
- Вареное мясо
- Фондю с вареным мясом
- Говяжий карбонат
- Тушеное мясо
- Гуляш
- Гуляш с квашеной капустой
- Ростбиф с розмарином
- Жаркое с томатным соусом
- Жаркое из вырезки
- Жаркое с вином
- Говяжьи отбивные в сметане
- Биточки рубленые с белым соусом
- Говядина с шампиньонами
- Говядина с горохом
- Говядина в пивном соусе
- Говядина, тушенная в винном маринаде
- Отварная говядина с овощами, сваренными на пару
- Жареное мясо с тушеными овощами
- Вареная маринованная говядина
- Тушеная говядина с луком-пореем
- Тушеная говядина с чесночным соусом
- Рубленое мясо с чесноком и перцем
- Рулет, фаршированный сосисками и шампиньонами
- Тушеное мясо с ветчиной
- Мясное рагу, тушенное в маринаде
- Говяжьи щеки со шпиком
- Говяжьи почки с грибами
- Полента с сардельками
- Рубец тушеный
- Рулет из телятины
- Эскалопы по-лукулловски
- Телятина с черносливом и морковью
- Телятина с черносливом и изюмом
- Жаркое в винном соусе
- Жаркое с красным молотым перцем

- Телятина с пряностями и яблоками
- Телятина с ликером
- Пряная телятина с овощами
- Эскалопы из телятины
- Телячий рулет с зелеными бобами
- Рулеты из телячьих шницелей с шалфеем
- Фаршированная телячья грудинка
- Телятина с рисом и грибами
- Рагу из телятины под белым соусом
- Телятина в вине с овощами
- Телятина с красным перцем
- Телячье колено с овощами
- Тушеные телячьи ножки с оливками
- Телячий язык с кабачками и баклажанами
- Фаршированное телячье сердце
- Печень с шампиньонами
- Бычий хвост с луком
- Рагу по-ирландски
- Баранина с картофелем
- Баранья лопатка в красном вине
- Жаркое из баранины
- Баранина по-венгерски
- Жаркое с красным перцем
- Баранья нога по-английски
- Жаркое с из баранины с репой и морковью
- Жаркое из баранины с овощами
- Баранина с фасолью
- Вареная маринованная баранина
- Баранина, тушенная с рисом
- Отварной бараний окорок с овощами
- Баранина, тушенная с карри и рисом
- Маринованная баранья лопатка под соусом
- Рагу из баранины с луком и картофелем
- Овощное рагу с бараниной и пряностями
- Рагу из баранины с фасолью и мясным ассорти
- Баранья лопатка с картофелем
- Тушеный бараний окорок с чесночным пюре
- Фаршированный рулет из баранины
- Мясо ягненка с паприкой
- Рагу из ягнятины под белым соусом
- Поджарка из мяса ягненка с мятой
- Ягнятина, тушенная с овощами
- Седло ягненка, тушенное в маринаде
- Шейка ягненка в остром томатном соусе

- Фрикасе из мяса ягненка
- Жаркое из свинины
- Жаркое в молоке
- Жаркое с картофелем
- Свиные котлеты паровые
- Свиные котлеты с картофелем
- Свиные котлеты на ребрах
- Свинина, тушенная с луком и картофелем
- Свинина, тушенная в молоке
- Свинина с апельсинами
- Жареная свинина с черными маслинами
- Свинина, тушенная по-домашнему
- Жареная свинина, фаршированная черносливом
- Солонина с копченой грудинкой и овощами
- Отварная солонина с брюссельской капустой
- Блюда из домашней птицы и дичи
- Курица с помидорами
- Курица в сметане
- Курица, фаршированная окороком
- Курица, фаршированная луком и сосисками
- Курица, тушенная с овощами
- Курица под яично-майонезным соусом
- Курица с рисом и тушеными овощами
- Пряная курица
- Курица в коньяке с оливками и хрустящим картофелем
- Курица под соусом из овощей и сливок
- Курица с эстрагоном
- Курица под сливочным соусом
- Курица с чесноком
- Куриное соте с маслинами
- Курица с грибами под белым соусом
- Курица с рисом под соусом карри
- Курица, фаршированная по-домашнему
- Фаршированная курица
- Курица, фаршированная по-восточному
- Цыпленок в горчичном соусе
- Цыпленок в соусе из базилика
- Цыпленок карри
- Цыпленок в томатной пасте
- Рагу из гуся с баклажанами
- Рагу из гуся с картофелем
- Рагу из гуся в винном соусе
- Утка с оливками
- Утка с апельсинами

- Утка с грудинкой
- Утка, тушенная в вине с овощами
- Рагу из индейки
- Грудка индейки в шампанском
- Жаркое из индейки с овощами
- Рагу из индейки с грибами
- Индейка, тушенная с овощами
- Жиголетта из индейки с овощами
- Крылышки индейки с грибами и картофелем
- Эскалопы из индейки под сливочно-сырным соусом
- Ножка индейки в вине
- Мясное ассорти с ножками индейки
- Фаршированные трубочки из индейки
- Кролик в оливках
- Тушеный кролик с овощами под соусом
- Бланкетта из кролика
- Окорочка кролика со свиными сосисками
- Тушеный кролик под белым соусом
- Рагу из кролика
- Рагу из кролика по-испански
- Заяц в горчице
- Жаркое из кабана
- Куропатка с капустой
- Куропатки, фаршированные изюмом и орехами
- Куропатка с овощами и грудинкой
- Фазан в капусте
- Цесарка со свежим виноградом
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Рыбное филе в укропном соусе
- Паровое рыбное филе
- Налим с луком-пореем
- Медальоны из налима в фольге
- Треска с луком
- Треска с сыром
- Тушеная треска
- Тушеная треска с хреном
- Филе трески с овощной подливой
- Филе трески с помидорами
- Филе трески по-креольски
- Филе трески с миндалем и зеленым горошком
- Треска с брокколи
- Треска под соусом «домино»
- Треска по-грузински
- Тунец под винным соусом

- Тунец, тушенный с рисом
- Тунец в томатном соусе
- Тушеный тунец с брокколи
- Жареный морской угорь
- Угорь с шампиньонами под винным соусом
- Тушеные сардины с овощами
- Лосось в горчичном соусе
- Рыба в яблоках
- Лосось с томатным соусом
- Лосось в фольге под чесночно-цитрусовым соусом
- Лосось со шпинатом
- Стейки из лосося под соевым маринадом
- Рыба по-царски
- Минтай с картофелем
- Минтай с лимоном
- Маринованная рыба
- Форель под пряным соусом
- Форель в маринаде
- Рыба, тушенная с шафраном
- Горбуша с грибами
- Рыба в сметане
- Сом с хреном
- Карп с зеленью
- Осетрина с пряной овощной смесью
- Пеленгас с укропным маслом
- Стейки из пеленгаса под томатным соусом
- Палтус с огуречным соусом
- Окунь под острым соусом
- Окунь в кефирном соусе
- Окунь с лимонным соком
- Филе морского окуня с рисом
- Морской окунь с морковью
- Филе семги с каперсами
- Семга с кабачками
- Рагу из семги
- Камбала с шампиньонами
- Рыба с фруктами
- Камбала с картофелем
- Кефаль с имбирем
- Кефаль с говядиной и шампиньонами
- Стерлядь с зеленью
- Морской язык со сладким перцем
- Морской язык в молочном соусе
- Тефтели из щуки с грибами

- Тефтели из лосося
- Котлеты по-казачьи
- Карп в апельсиновом соке
- Фаршированные рыбные рулеты
- Хек с баклажанами
- Хек, фаршированный рисом
- Рыба в белом вине
- Судак с луком
- Судак в молочном соусе с имбирем
- Палтус с грибами и шпинатом
- Креветки с маринованными грибами
- Креветки с патиссонами и грибами
- Креветки с черносливом
- Креветки с черносливом и яблоками
- Маринованные кальмары
- Кальмары с картофелем
- Тушеные кальмары
- Блюда из овощей и грибов
- Глазированная морковь
- Морковь со сливками
- Морковь в молочном соусе с петрушкой
- Морковь в сметане
- Морковь со сливочным маслом
- Вареный сельдерей
- Пюре из сельдерея с тертым сыром
- Сельдерей с сыром и фаршем
- Сельдерей с мясным соком
- Отварная капуста с сыром
- Капустные шарики с печенью и фаршем
- Капуста с копченой грудинкой
- Фаршированная капуста
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Цветная капуста паровая
- Рагу из цветной и белокочанной капусты с грибами
- Цветная капуста в соусе из килек
- Цветная капуста с кукурузой
- Цветная капуста с перцем и чесноком
- Пюре из цветной капусты с ветчиной
- Цветная капуста с зеленым горошком и белыми грибами
- Брокколи с лимоном
- Брокколи с цукини
- Брокколи с опятами
- Краснокочанная капуста с яблоками
- Брюссельская капуста в сметанном соусе

- Савойская капуста с брокколи
- Шпинат с сыром
- Шпинат, тушенный с чесноком
- Запеканка из шпината с кедровыми орешками
- Ризотто с тыквой
- Пюре из тыквы
- Тыква со сливочным маслом
- Белая фасоль с кровяной колбасой
- Фасоль в красном вине
- Красная фасоль с грудинкой
- Вареная фасоль с чесноком
- Фасоль с сосисками
- Зеленая фасоль с помидорами
- Зеленая фасоль на пару
- Горох с копченой грудинкой
- Зеленый горошек с чесноком
- Горошек по-крестьянски
- Картофель в «мундире»
- Картофель, тушенный с салом
- Картофель, тушенный с грибами
- Картофель, тушенный с грудинкой и сидром
- Картофель с соусом
- Фаршированный картофель
- Картофель, тушенный с цветной капустой
- Картофель с помидорами
- Картофель в сметане
- Запеканка из цукини с мятой
- Помидоры с чесноком
- Артишоки с помидорами и грудинкой
- Отварные луковки
- Луковая запеканка с зеленью
- Луковое пюре
- Вареный лук-порей
- Лук-порей с ветчиной
- Пюре из лука-порея и картофеля
- Пюре из баклажанов под соусом
- Баклажаны, фаршированные картофелем
- Баклажаны с орехами
- Баклажаны с морковью
- Баклажаны и кабачки, тушенные с черри
- Баклажаны с сыром
- Баклажаны, фаршированные рисом
- Баклажаны с помидорами и луком
- Репа, фаршированная ветчиной

- Свекла с фруктами
- Свекла, тушенная с морковью и луком
- Пареный чеснок в «мундире»
- Кабачки фаршированные
- Кабачки с маринованным луком
- Кабачки с сулугуни
- Кабачки со сливками
- Кабачки и патиссоны с чесноком
- Цукини, фаршированные маринованными грибами
- Цукини с чесноком
- Цукини с яйцами и помидорами
- Патиссоны со стручковой фасолью
- Сладкий перец, фаршированный вешенками и брынзой
- Сладкий перец с базиликом
- Сладкий перец, фаршированный грибами
- Огурцы, фаршированные яйцом и луком
- Овощное рагу с грибами
- Блюда из риса и других круп
- Плов по-самаркандски
- Плов свадебный
- Плов тушеный
- Плов с фаршированным сладким перцем
- Плов по-бухарски
- Плов с баклажанами
- Плов из прожаренного риса
- Плов с мясными фрикадельками
- Плов по-узбекски
- Плов на курдючном сале
- Плов с изюмом
- Плов с куриными крылышками
- Плов «Гурийский»
- Плов с тыквой и фруктами
- Плов с изюмом и орехами
- Плов «Араратский»
- Пшеничная каша с луком
- Пшеничная каша с грибами
- Пшеничная каша с тыквой
- Пшеничная каша со сладким перцем
- Каша рисовая молочная
- Рисовая каша с яблоком и грушей
- Рисовая каша с овощами и шампиньонами
- Рисовая каша со шпинатом
- Рисовая каша с миндалем
- Рисовая каша с медом

- Рисовая каша с зеленым горошком
- Рисовая каша с морковью
- Рисовая каша с лимоном
- Гречневая каша с патиссонами
- Гречневая каша с овощами
- Гречневая каша с сыром
- Гречневая каша с луком
- Гречневая каша с яблоками
- Гречневая каша с грибами
- Гречневая каша с томатным соусом
- Пшенно-рисовая каша
- Пшенная каша с луком и морковью
- Пшенная каша с шампиньонами и фисташками
- Пшенная каша с брынзой
- Манная каша с тыквой
- Кукурузная каша с луком и шампиньонами
- Перловая каша с кабачками
- Десерты
- Яблочный мусс
- Бананы в фольге
- Фаршированные яблоки
- Яблоки с финиками
- Персики с клубничным соусом
- Персиковый щербет
- Фаршированные абрикосы
- Груши с шоколадом
- Груши с малиновым соусом
- Грушевая запеканка
- Фаршированные груши
- Чернослив в красном вине
- Бисквитный пудинг
- Пасхальный пудинг
- Пряничный пудинг
- Карамельный пудинг из засахаренных фруктов
- Ванильный крем
- Карамельный крем
- Медовые «клубочки»
- Ватрушки с карамелью
- Десертный соус из свежих слив
- Пудинг морковный
- Австралийский пудинг
- Ореховый пудинг
- Пудинг из творога с орехами
- Пудинг из манной крупы

- Пудинг из ванильных сухарей
- Домашние консервы
- Тушенка говяжья
- Тушенка свиная
- Рыбные консервы
- Рыбные консервы в томатном соусе
- Шпроты домашние
- Овощное рагу
- Аджика
- Аджика с морковью и яблоками
- Икра кабачковая
- Баклажанная икра
- Баклажанная икра с перцем
- Соус из баклажанов с овощами
- Свекольная икра
- Грушевое варенье
- Варенье из красной смородины
- Джем из красной смородины
- Яблочный джем
- Джем из малины
- Джем из персиков
- Джем из абрикосов
- Джем из винограда
- Джем из моркови
- Варенье брусничное на меду
- Клюквенное варенье с медом
- Варенье из лесной земляники
- Клубничное варенье
- Варенье с брусникой, яблоком и тыквой
- Сливовое варенье
- Варенье из ежевики
- Мармелад из лимонов
- Консервированный напиток «Фруктово-ягодный»
- Приложение
- Блюда с цветной вкладки
- Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом
- Папильотки из телячьей печени
- Папильотки из филе форели
- Форель и картофель, приготовленные на пару
- Пельмени с креветками
- Жардиньерка
- Ванильные овсяные хлопья
- Банановый сюрприз

И. А. Михайлова
Быстрые блюда из скороварки

Скоро варит скороварка

Готовить быстро – мечта хозяек всех времен. Скороварка лучше многих кухонных приборов соответствуют сегодняшнему ритму жизни и заботе о здоровье, потому, что она соединила в себе скорость и высокое качество приготовления пищи. Эти качества сделали скороварку незаменимым помощником на кухне.

Полезные свойства и преимущества скороварки

Приготовление пищи в скороварке имеет массу преимуществ по сравнению с обычными способами варки в обычной кастрюле. Вот главные из них.

Широта применения. В кастрюле-скороварке можно варить, тушить и готовить пищу на пару практически из любых продуктов.

Быстрота. Скороварки могут соперничать с микроволновыми печами по скорости приготовления, а некоторые продукты они готовят даже быстрее (см. Приложение). Для некоторых продуктов время варки снижается на четверть. Конечно, время приготовления продуктов зависит от многих факторов: качества продуктов, интенсивности нагрева и более всего от личного вкуса. Продукты или куски большего размера, естественно, готовятся дольше, меньшего – быстрей. Поэтому лучшим советчиком в этом для вас будет личный опыт.

Простота в обращении. Скороварка очень проста для употребления: раз закрыта, не требует перемешиваний. Для контроля достаточно снять кастрюлю с огня, снизить давление и открыть крышку. Скороварка снабжена рядом устройств, обеспечивающих как безопасность, так и легкость ее использования. Автоматические предохранительные вентиля поддерживают оптимальный уровень давления внутри посуды в течение всего процесса приготовления.

Экономность. При приготовлении пищи в скороварке требуется меньше масла для заправки, меньше газа или электричества для готовки. Повышенная температура делает кастрюлю-скороварку стерилизатором, а сокращение времени варки экономит расход тепловой энергии.

Гибкость. Кастрюля пригодна как для приготовления блюд, требующих долгой и медленной варки: вареное и тушеное мясо, гуляши, бобовые, так и для блюд, требующих быстрой и интенсивной варки, как ризотто или овощи на пару.

Если вы используете скороварку для приготовления замороженных продуктов, то их не нужно предварительно размораживать. Скороварка готовит и размораживает одновременно. Входящая в комплект скороварки корзинка предназначена для приготовления тушеного мяса и овощей на пару. Такой способ приготовления следует применять всякий раз, когда одновременно приготавливают несколько блюд.

Питательная ценность. Скороварка позволяет сохранять пищевую ценность каждого продукта, снижая до минимума выпаривание жидкости и потерю витаминов и минеральных солей. В отличие от обычной кастрюли, в герметичном сосуде скороварки кислорода совсем мало, и он не может вызвать заметное окисление пищи. При этом сохраняются оригинальные запах, цвет и вкус продуктов.

Благодаря сохранению блюдом более богатого вкуса, можно использовать меньше соли. И самое главное – пища, приготовленная в скороварке, особенно на пару, наиболее полезна – она легко усваивается организмом. Кроме того, во время приготовления запах пищи сохраняется внутри скороварки, что необходимо, если например, готовиться особо ароматное блюдо – с луком и чесноком, например. Вытяжка не нужна, очень удобно!

Простой уход. Кастрюлю можно мыть и вручную и в посудомоечной машине. Особое внимание следует уделять очистке клапана от возможных остатков пищи.

Немного из истории скороварки

Первый прототип скороварки придумал физик и фармацевт Дени Папен в 1679 году.

Идея ускорить процесс приготовления пищи пришла к французскому ученому после длительного наблюдения за работой паровых котлов и двигателей. В своем изобретении он использовал известный к тому времени тому времени научный факт, что температура кипения жидкости зависит от атмосферного давления. Например, при его повышении всего на 10 мм температура кипения воды возрастает на 0,3 °С. Проще говоря, при ясной и солнечной погоде, когда давление выше, ваша картошка сварится быстрее.

Он создал герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление, а следовательно, и температура кипения. Аппарат назвали в честь изобретателя – «Papin's Digester», в переводе что-то вроде «Варилка Папена». Приспособление широко применяли для переработки сахара, а точнее для самогоноварения.

Позже выяснилось, что чудо-аппарат не только скоро варит, но и сохраняет питательные вещества и витамины (правда, о витаминах узнали позже). Когда позже научились определять содержание витаминов в продуктах, лабораторные исследования показали: да, при варке в герметичном сосуде под давлением витамины сохраняются значительно лучше.

Больше двух веков папеновская варилка не находила широкого применения на кухне, поскольку была небезопасной. Толстостенная кастрюля, оснащенная наглухо завинчивающейся крышкой, не имела тогда ни выпускных клапанов, ни предохранителей, ни регуляторов, грозила взорваться в любой момент под действием высокого давления. Даже если ускоренная варка заканчивалась благополучно, то после нее приходилось долго ждать, пока давление спадет, иначе нельзя было открыть крышку.

Интерес к полузабытой скороварке Папена оживился после Второй мировой войны. Тогда для изготовления кастрюли стали использовать нержавейку. Улучшилось качество металла, изменилась конструкция.

В таком виде ее удалось внедрить на рынок кухонной утвари. Первыми преимущества скороварки поняли рестораторы, ее стали применять в Германии для быстрого приготовления пищи в больших ресторанах. Немного позже американцы наладили серийное производство скороварок для дома.

Год за годом устройство для скорого приготовления пищи менялось и совершенствовалось. На сегодняшний момент человечество получило удобное и безопасное приспособление.

В России скороварки довольно широко распространились еще в 70–80-е годы XX века. Их производили оборонные предприятия, иногда продавались изделия так называемых стран народной демократии. Россияне тогда охотно раскупали скороварки. В последнее время, когда появилось много электрических приборов для тепловой обработки пищи, интерес к скороваркам упал.

Устройство

Современная скороварка уже не создает таких проблем при пользовании, как ее старинный прототип. Теперь это не просто толстостенная кастрюля из высококачественной стали с многослойным дном из нержавейки или более теплопроводного алюминия. Она снабжена герметической крышкой с резиновым уплотнителем, для поддержания внутри ее высокое давление.

Сама крышка прижимается к кастрюле пружинящей планкой, защелкивающейся замком. Для того чтобы сбрасывать избыток давления во время работы, на крышке предусмотрены два клапана. Один аварийный (запасной), срабатывает в экстренной ситуации, другой – рабочий. Через него выпускают пар в процессе приготовления продуктов и перед тем, как открыть крышку скороварки.

Причем устройство современной скороварки позволяет осуществить с помощью регулятора медленное либо быстрое снижение давления (декомпрессию).

Медленная декомпрессия рекомендуется для бульонов, кондитерских блюд с использованием молока, яиц, блюд из сухих овощей и пудингов.

Как выбрать скороварку

Существует огромный выбор скороварок, так что всегда можно найти для себя именно ту, что станет для вас идеальной помощницей. Вот основные критерии выбора скороварки.

Цена . Цена варьируется от 900 рублей до 7 тысяч рублей, в зависимости от материала, из которого она изготовлена, объема кастрюли и производителя.

Объем. Выбирая скороварку, нужно учитывать запас объема кастрюли, так как ее, в отличие от обычных кастрюль, нельзя наливать до краев. Необходимо ставить место для пара, это увеличит безопасность работы. С точки зрения разумного подхода к выбору необходимого объема семейной скороварки лучше обратить внимание на кастрюли с емкостью 5–7 л – это универсальный объем для любых применений.

Скороварки с объемом более 9 л могут потребоваться для питания большой семьи из 5–7 человек или для приготовления трех и более различных блюд одновременно. Удобны кастрюли со шкалой для отмеривания наполнения жидкостью.

Материал корпуса . Скороварки выпускаются в основном из пищевого алюминия и нержавеющей стали. Наилучшая марка стали для кастрюли из нержавейки 18/10 (18 % хрома и 10 % никеля). Стальные скороварки хуже нагреваются и для устранения этого недостатка имеют трехслойное дно, одним из слоев которого является тот же алюминий. А если вы в этой посуде будете жарить, то такое дно просто необходимо.

Алюминиевые скороварки дешевле и легче, чем стальные. Они быстрее нагреваются и прекрасно подходят для готовки на пару, но у них присутствуют недостатки алюминиевой посуды – в них не желательно готовить кислую и соленую пищу, разъедающую внутреннюю поверхностную защитную пленку стенок кастрюли.

Герметичность . Обычно она обеспечивается с помощью прокладки между крышкой и кастрюлей. Они бывают резиновые и силиконовые, последние более надежны и долговечны. У скороварки с изолированной с помощью прокладки крышкой имеется еще одно небольшое преимущество – «эффект чистой крышки». Так как температура крышки немного ниже температуры стенок кастрюли, нагретых источником тепла, то на ней происходит процесс конденсации пара и крышка как бы самоочищается. Срок службы прокладки – несколько лет.

Клапан . При выборе скороварки обратите внимание на клапан. Струя горячего воздуха должна выходить в стороны, а не

вверх. Тогда вы избежите ожогов.

Крышка и механизм открывания. На новых моделях обычно устанавливаются удобные и легкие для использования крышки с ручками – рычагами для фиксации. Некоторые старые модели имели в качестве фиксации винты, крайне затруднительные для открытия еще горячей кастрюли. Еще одна важная деталь – механизм открывания должен быть удобным и безопасным. Многие крупные фирмы имеют собственные запатентованные механизмы быстрого открывания и закрывания. Это можно делать парой движений. Желательно выбирать скороварку с защитой, чтобы невозможно было открыть ее под давлением.

Приспособления . Наличие аксессуаров (различные сеточки, корзинки и решетки) создает дополнительные удобства для приготовления блюд. Многие современные скороварки имеют режимы готовки и варки – тоже удобный инструмент, который облегчает работу с этой кухонной утварью.

При правильном уходе и эксплуатации срок службы самой скороварки в принципе не ограничен. Некоторые фирмы дают гарантию на корпус скороварки 10 лет.

Безопасность

Скороварка является бытовым предметом повышенной опасности и требует к себе соответствующего отношения. На самом деле, если четко следовать рекомендациям по использованию, ничего страшного в ней нет, только скороварка очень не любит суеты и невнимания к своей персоне.

Испытания показали, что пар может выходить из рабочего клапана скороварки очень резко и сопровождаться выплеском жидкости. Особенно это свойственно моделям с рычажным механизмом выпуска пара.

Качественные скороварки снабжены несколькими ступенями безопасности: запасным клапаном и системой клапанов по окружности крышки, системой блокировки и разблокировки крышки. Неприятные неожиданности исключены. Теперь нет необходимости часами ждать, пока кастрюля остынет, давление пара снизится и ее можно будет открыть.

Время приготовления пищи в скороварке

Время приготовления пищи в скороварке затрачивается на три этапа: предварительного нагрева, основного и дополнительного приготовления. Начальный отсчет начинается после того, как закрыта крышка и скороварка установлена на конфорку газовой (или плоскость нагрева электроплиты) и включен режим максимального нагрева. За это время внутри скороварки создается рабочее давление пара, необходимое для приготовления пищи. В зависимости от различных факторов продолжительность этого этапа может достигать нескольких десятков минут. Сигналом об его окончании служит активное шипение из рабочего клапана скороварки.

В этот момент необходимо снизить нагрев в два-три раза, оставив его достаточным для поддержания достигнутого уровня давления внутри скороварки. С этого момента начинается отсчет времени следующего этапа – основного приготовления. Его продолжительность может быть от нескольких минут до нескольких часов и зависит от рецепта конкретного блюда. По истечении этого времени нагрев выключают, вслед за этим наступает этап дополнительного приготовления. В зависимости от рецепта сброс давления пара в скороварке может быть быстрым или медленным. Соответственно, продолжительность времени дополнительного приготовления может варьироваться от нескольких секунд до нескольких десятков минут.

Какие продукты можно приготовить в скороварке

Проще перечислить немногие продукты, которые, по мнению производителей, готовить в скороварке нельзя. Они называют в этом списке яблочные, брусничные компоты, перловую крупу, овсяные хлопья и другие зерновые культуры, дробленый горох, макароны, лапшу, спагетти, ревень. Эти продукты обладают способностью при варке образовывать пену и брызги, которые могут загрязнить и закупорить рабочий клапан изнутри.

В скороварке целесообразно готовить те продукты, на приготовление которых в обычной кастрюле затрачивается много времени, те же продукты, которые и так готовятся быстро (рыба, мороженые овощи) в скороварке можно переварить.

Можно ли использовать традиционные рецепты для скороварки

Рецепты, предназначенные для приготовления в обычной кастрюле можно с успехом использовать в скороварке, внося некоторые изменения. Нужно:

Уменьшить время варки. Поскольку эффект давления увеличивает температуру внутри скороварки, поэтому уменьшайте время минимум на четверть от нормального.

Использовать меньше жидкости. Уменьшение времени варки автоматически уменьшает испарение жидкости.

Уменьшить заправку. Снижайте дозы соли, масла, уксуса, ароматических трав, т. к. они не теряются при варке. Сохраняются также естественные минеральные соли мяса, рыбы, овощей.

Окончанием этого этапа можно считать момент открытия крышки скороварки и извлечение готового блюда.

Желательно контролировать время приготовления с помощью кухонного таймера, иначе отклонения на несколько минут в меньшую или большую сторону, особенно на этапах основного и дополнительного времени приготовления, может приводить, соответственно, к недовариванию или перевариванию пищи.

Секреты использования скороварки

Прежде чем приступить к пользованию кастрюли, вскипятите в ней в открытом виде молоко с тем, чтобы в дальнейшем металл не тускнел. Из сложных блюд в скороварке удаются те, где все ингредиенты варятся примерно один срок. Это можно регулировать размером нарезки составляющих блюда.

Если в процессе приготовления блюда нужна разновременная закладка продуктов (например, картофеля за 10 минут до окончания положенного времени), то кастрюлю надо снять с огня и сбросить пар через рабочий клапан до прекращения кипения, после чего открыть крышку.

Испарение из скороварки очень невелико, поэтому жидкости для супа в ней должно быть столько, сколько вы ожидаете получить в готовом продукте, для каши – в полтора-два раза меньше, чем при варке в обычной кастрюле. Нагрев скороварки стоит прекратить, если пар из клапана вовсе перестал выходить: значит, жидкости в кастрюле не осталось. В таком случае блюдо лучше доварить за счет остаточного тепла на выключенной плите.

Чтобы блюдо не переварилось, скороварку необходимо открыть сразу по окончании варки. Ускорить этот процесс можно, если перенести скороварку под проточную холодную воду.

Если рабочий клапан не шипит или в прорези его не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит, он засорился и его нужно промыть. Когда пища готова, прочистите хорошо клапан с помощью проволоки и под струей воды промойте. Практически при поднятии рабочего клапана в условиях его проходимости шипение, хоть и слабое, всегда раздается. Но в случаях, когда вы готовите блюда без добавления жидкости или с очень малым ее количеством, такое состояние нормально.

Пар во время приготовления пищи должен выходить через клапан, а не крышку. В случае если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, кастрюлю надо снять с огня, поставить в холодную воду, сбросить пар, снова поставить крышку и хорошо завернуть ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана.

5 «Не»

Не ставьте скороварку на огонь, если в ней нет воды или какой-либо другой жидкости, это может серьезно повредить ее. Объем жидкости должен составлять как минимум 250 мл.

НЕ используйте скороварку для жарки продуктов на масле под давлением. Она приспособлена исключительно для варки. Правда, можно пассеровать в небольшом количестве масла или в бульоне нарезанные лук, морковь и другие овощи на дне скороварки без крышки, затем положить остальные продукты, добавить жидкость, закрыть ее и дальше готовить под давлением.

НЕ заполняйте емкость скороварки более чем на 2/3 ее объема. При варке продуктов, имеющих способность набухать в горячей воде (рис, сухие овощи) или выделять пену, не наполняйте кастрюлю больше чем на половину ее объема.

НЕ ставьте скороварку внутрь разогретых духовок, электрических печей. О совместном использовании микроволновой печи и скороварки не может быть и речи.

НЕ оставляйте в скороварке продукты ни до, ни после приготовления. Иначе на внутренних стенках кастрюли останутся стойкие жировые пятна или трудноудаляемые пятна от воздействия кислот и соли. Переложите готовое блюдо в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник.

НЕ используйте быстрый выпуск пара для жидких и пенящихся блюд, так как есть риск выброса жидкости через клапан.

Уход за скороваркой

Когда блюдо готово, его надо сразу переложить в другую посуду, скороварку вымыть и высушить в открытом виде, не вытирая.

Клапаны после каждого употребления кастрюли промывают под мощной водяной струей или железной проволокой.

Когда резиновая прокладка крышки растягивается (становится длиннее, чем ее ложе), либо теряет свою эластичность, необходимо заменить ее. Сначала запасную прокладку предварительно выдерживают в теплой мыльной воде, затем, вложив в канал, сантиметр за сантиметром вдавливают на место с помощью деревянной ложки.

Каждая хозяйка, купившая скороварку, сталкивается поначалу с известными трудностями из-за того, что не имеет специального рецептурного пособия, позволяющего ей начать готовить наверняка, не прибегая к экспериментированию. Мы надеемся, что сборник наших рецептов поможет на первых порах тем, кто не вполне еще освоил приемы приготовления пищи в скороварке.

Салаты и закуски

Призванные возбуждать аппетит закуски есть почти во всех мировых кухнях. Откуда же пошла эта традиция – возбуждать аппетит перед едой?

В старину пища простонародья была, как правило, однообразной и пресной. Закусками наши предки компенсировали этот недостаток рациона; при этом они строго соблюдали состав закусочного стола. Первое место на нем занимали овощные, кислые или соленые кушанья. Далее подавались рыбные закуски, разнообразие которых наверняка удивит наших современников. Кулинары добились такого потрясающего многообразия, используя не только разную рыбу, но и различные способы ее обработки.

Напоследок гостям предлагались холодные и горячие мясные закуски: свиное сало соленое, ветчина, студень говяжий, холодец поросячий (или свиной), поросенок холодный заливной, голова свиная, язык свиной (говяжий) отварной, телятина холодная заливная, солонина отварная… Ко всем этим закускам обязательно подавались горчица и хрен: они повышали и без того превосходные вкусовые данные закусок.

Салаты и закуски давно перестали быть праздничными явствами. Они стали повседневными в обеденном меню современного человека. И не только в обеденном… Кто-то закусывает на завтрак, а некоторым достаточно овощного салата на ужин. Большим преимуществом салатов является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Современные салаты и закуски – это в основном быстрые и простые в приготовлении блюда. Со скороваркой салаты готовятся еще быстрее. Продукты, входящие в их состав, практически не подвергаются тепловой обработке, а значит, сохраняют витамины и полезные вещества в целости и сохранности.

Сегодня горячие закуски стали редкостью не только в домашней, но и ресторанной кухне. Лучшие из них перекочевали в разряд вторых блюд. В наши дни калорийные блюда закусочного стола сильно потеснили овощные салаты. Считается, что первый салат приготовили древние греки из зерен граната, чеснока, укропа, кинзы и зеленого лука. Называлось оно «авартана». Гранат в этом кушанье составлял половину всех ингредиентов. Соусами такой салат не заправлялся.

Летом, в разгар сезона свежих овощей, можно использовать скороварку, чтобы быстро сварить початки кукурузы, артишоки,

спаржу, картофель и многое другое для салатов. Можно приготовить быстрый картофельный салат, просто сварив картофелины целиком, а затем очистив от кожуры. Картошка, вообще, исключительно универсальна, достаточно ее сварить до полуготовности в скороварке, а потом запечь до готовности в гриле или в духовке для целой компании всего за 15 минут, а потом подать ее с любимым соусом, в качестве закуски.

Бутербродная смесь

- *340 г брокколи*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1 красная луковица*
- *340 г стручков зеленого горошка*
- *55 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка смеси зелени (петрушка, тимьян, эстрагон)*
- *лимонный сок*
- *соль и черный перец*

Нарезать брокколи кусочками, мелко нарезать зеленый лук, красную луковицу – дольками. Соединить все овощи в кастрюле.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Пока готовятся овощи, растопить масло, добавить травы, лимонный сок и приправы. Полить овощи маслом, перемешать и сразу же подать.

Тосты с баклажанами

- *1 большой баклажан*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *зелень петрушки*
- *хлеб для приготовления тостов*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Вымыть баклажан и нарезать на кусочки. В скороварку налить масло, 1/2 стакана воды, положить чеснок, баклажан и слегка посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Измельчить содержимое блендером, добавить петрушку, черный молотый перец, соль при необходимости.

Приготовить тосты (в тостере, на сковородке, на гриле) и покрыть их баклажановым кремом. При желании можно украсить кусочком свежего помидора.

Тосты со сладким перцем

- *1 кг сладкого перца*
- *200 г помидоров*
- *50 мл оливково масла*
- *1 луковица*
- *хлеб для тостов*
- *несколько листиков базилика*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Вымыть перцы, освободить от семечек, нарезать на кусочки.

В кастрюле слегка обжарить на оливковом масле нарезанную луковицу, добавить измельченные на кусочки помидоры и пару листиков базилика, слегка посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Открыть крышку и проварить еще 2 минуты до загустения. Измельчить содержимое блендером, намазать на тосты, украсив листиками базилика.

Тосты с курицей

- *1 филе курицы*
- *12 кусочков ржаного хлеба*
- *1 ч. ложка оливкового масла*
- *соль*
- *1 банка обжаренных красных сладких перцев*
- *1 упаковка чесночного порошка*
- *тертый сыр*
- *50 г мелко нарубленной петрушки*
- *2 ст. ложки майонеза*

Натереть филе курицы оливковым маслом. Налить 2 стакана воды в кастрюлю. Установить паровую корзину, положить туда курицу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне. Затем охладить.

Нарезать курицу вдоль на тонкие полоски. Посолить по вкусу. Смешать в блендере сыр и майонез. Намазать этой смесью ломтиков хлеба. Выложить кусочки курицы, сверху положить нарезанный перец.

Посыпать петрушкой и накрыть оставшимися шестью ломтиками хлеба. Острым ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка. Уложить тосты на блюдо.

Накрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Вынуть незадолго до подачи на стол.

Сэндвичи с курицей, перцем и жареным луком

- *4 половинки куриных грудок без костей и кожи*
- *1 банка жареных перцев*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *1 головка красного лука*
- *соль и молотый черный перец*
- *салат-латук*
- *4 булочки для сэндвичей*

Влить в кастрюлю воду. Установить паровую корзину. Положить в нее курицу и сверху – слой мелко нарезанного лука.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Выложить курицу и лук на тарелку, накрыть, чтобы сохранить влагу. После того как курица немного остынет, нарезать каждую грудку тонкими полосками. Немного посолить и поперчить.

Намазать разрезанные пополам булочки майонезом, разложить сверху курицу, лук, перец и салат. Сверху положить вторые половинки хлеба и подать к столу.

Пита с салатом из куриного филе и овощей

- *1 филе курицы*
- *1 мелко нарезанный лук-шалот*
- *1 ч. ложка порошка чили*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *1 ст. ложка нежирного йогурта*
- *1/2 ч. ложки молотых семян тмина*
- *1 ч. ложка свежего лимонного сока*
- *1/2 ч. ложки сушеного орегано*
- *1/2 ч. ложки кайенского перца*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *свежемолотый перец*
- *1 ч. ложка оливкового масла*
- *4 маленькие питы*
- *1 1/2 чашки измельченного зеленого салата*
- *2 ст. ложки мелко рубленной свежей мяты*
- *помидоры, нарезанные ломтиками*

Положить филе в миску, добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло.

В другой миске смешать салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник.

Влить в кастрюлю 1 1/2 стакана воды. Установить паровую корзину, положить в нее куриное филе.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Переложить филе на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться 3–4 минуты.

Нарезать филе тонкими полосками и соединить с салатом, мятой и луком-шалотом. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Разрезать питы на половинки. Наполнить питу салатом с курицей. Украсить ломтиками помидора и подать.

Летний салат

- *250 г риса*
- *1 л воды или бульона*
- *1 ст. ложка крепкой горчицы*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *3 ст. ложки растительного (или оливкового, или кукурузного) масла*
- *2 помидора*
- *2 вареных яйца*
- *1 луковица*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

В кастрюлю положить рис, залить его водой или бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. Остудить.

Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла, соли, перца.

В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Порубить лук, зелень. Нарезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими рис. Посыпать рубленой зеленью.

Салат по-аргентински

- *2 вареных яйца*
- *250 г молодой моркови*
- *250 г зеленой фасоли*
- *250 г зеленого горошка*
- *250 г картофеля*
- *соль*
- *1 банка майонеза*

Положить овощи в корзину для варки на пару, нарезав предварительно морковь и картофель. Посолить. В кастрюлю налить воду слоем 2 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Овощной салат

- *2 сваренных вкрутую яйца*
- *250 г моркови*
- *250 г зеленой фасоли*
- *250 г зеленого горошка*
- *250 г картофеля*
- *соль*
- *200 г майонеза*

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. Посолить.

В кастрюлю налить воду слоем 2 см. Поставить паровую корзину с овощами.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Подать к столу, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Салат-ассорти

- *250 г моркови*
- *250 г зеленых бобов*
- *500 г спаржи*
- *250 г зеленого горошка*
- *250 г картофеля*
- *200 г майонеза*
- *соль*
- *2 вареных яйца*

Нарезать морковь кружочками, нашинковать зеленые бобы, картофель и спаржу. Посолить овощи.

Аккуратно, не смешивая друг с другом, уложить овощи в паровую корзину.

Поместить паровую корзину в кастрюлю. Довести воду до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть паровую корзину из кастрюли.

Поставить ее под холодную воду, чтобы овощи охладились.

Приготовить соус на основании майонеза. Полить овощи соусом (за исключением спаржи) и перемешать их.

Уложить овощи в салатницу в виде купола. Сверху положить спаржу таким образом, чтобы ее верхушки соединились в одну вершину.

Украсить салат яйцами.

Салат с сельдереем и анчоусами

- *500 г зелени сельдерея*
- *2 помидора среднего размера*
- *3 филе анчоуса*
- *1 нарезанный зубчик чеснока*
- *2 ст. ложки натертого сыра*
- *50 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка красного винного уксуса*
- *3 размолотые горошины черного перца*
- *1 ст. ложка свежего лимонного сока*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*
- *1/2 ч. ложки горчицы*

С сельдерея снять кожицу. Хорошо промыть сельдерей и нарезать вдоль полосками.

Влить 1 стакан воды в кастрюлю, установить паровую корзину. Положить туда сельдерей.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть сельдерей и сразу же положить его в миску с холодной водой, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Слить воду и положить сельдерей в среднюю чашу.

В блендере смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, анчоусы, чеснок, сыр и перец. Вылить маринад поверх сельдерея, перемешать и охладить.

Перед подачей на стол салат посыпать петрушкой и украсить ломтиками помидора.

Картофельный салат

- *5 картофелин, нарезанных кубиками*
- *1 головка красного лука*
- *3 головки репчатого лука*

Для заправки:

- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *3 ст. ложки бальзамического уксуса*
- *сок 1/2 апельсина*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *2 ч. ложки дижонской горчицы*
- *1 ст. ложка измельченного чеснока*
- *1/2 ст. ложки сушеного орегано*

В кастрюлю налить 4 чашки воды, положить картофель.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Слить воду, картофель охладить. Тем временем нарезать лук и сделать заправку, смешав указанные ингредиенты. Все перемешать и подать к столу.

Салат из капусты с тертым сыром

- *1 кочан капусты*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *1/2 ч. ложки соли*
- *3 ст. ложки тертого сыра*
- *1/4 ст. ложки молотого перца*
- *1 ст. ложка красного винного уксуса*

Капусту нарезать полосками по 2 см. Отмерить 6 стаканов нарезанной капусты. Оставшуюся капусту отложить. Влить 1 стакан воды в кастрюлю. Установить паровую корзину, положить в нее капусту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Переложить капусту в большую посуду.

Добавить соль, перец, уксус, оливковое масло и перемешать. Подать салат горячим, посыпав тертым сыром.

Салат с баклажанами и красным перцем

- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *6 баклажанов*
- *2 ст. ложки рисового уксуса*
- *1 1/2 ч. ложки лимонного сока*
- *1 сладкий перец*
- *1 1/2 ч. ложки шерри*
- *1 1/2 ч. ложки растительного масла*
- *1/2 головки репчатого лука*
- *1/4 ч. ложки сахара*
- *1 зубчик чеснока*
- *1/4 ч. ложки красной пасты чили*
- *соль*

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, шерри, масло, сахар и пасту чили. Положить в корзину нарезанные баклажаны, перец, лук и чеснок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Выложить овощи на блюдо.

Полить салатной заправкой и перемешать. Посолить по вкусу.

Накрыть и оставить на 1 час или поставить в холодильник на сутки.

Салат со стручковой фасолью

- *500 г зеленой фасоли*
- *2 ст. ложки белого винного уксуса*
- *1 ст. ложка измельченного свежего эстрагона*
- *1/4 ч. ложки соли*
- *1/4 ч. ложки молотого перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 помидора*
- *50 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка рубленой петрушки*

Влить в кастрюлю воду. Установить паровую корзину. Положить в нее фасоль, сверху посыпать эстрагоном и чесноком.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Охладить фасоль под холодной водой, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник. В маленькой посуде смешать масло, уксус, соль и перец. Незадолго до подачи перемешать фасоль с заправкой.

Добавить нарезанные дольками томаты и еще раз перемешать. Посыпать сверху петрушкой и подать.

Салат из корня сельдерея

- *100 г майонеза*
- *2 ст. ложки горчицы*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *2 ст. ложки рубленой петрушки*
- *сок 1 лимона*
- *1 большой корень сельдерея*

Влить 3 стакана воды в большую посуду и добавить лимонный сок.

Положить в воду полоски сельдерея и оставить на 5 минут.

Влить 1 стакан воды в кастрюлю. Установить паровую корзину, положить в нее сельдерей.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне.

Откинуть в дуршлаг и охладить. Встряхнуть, чтобы слить оставшуюся воду, и переложить сельдерей в миску.

Смешать с майонезом, горчицей и петрушкой. Немного посолить и поперчить.

Салат с курицей и зелеными яблоками

- *2 зеленых яблока*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *150 г ананаса в собственном соку*
- *2 ст. ложки йогурта*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1 стакан красного винограда*
- *1 1/2 ч. ложки порошка карри*
- *2 стебля сельдерея*
- *1/2 ч. ложки тмина*
- *1/2 зеленого сладкого перца*
- *700 г филе курицы*
- *1/2 стакана грецких орехов*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *2 ст. ложки мелко рубленного лука*

В большую посуду положить нарезанные дольками яблоки, ананас, виноград, перец, орехи и лук. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок, карри, тмин и перемешать.

Поставить в холодильник. Влить 2 ст. ложки воды в кастрюлю, положить курицу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Выложить курицу на тарелку. Немного посолить и поперчить.

Накрыть, чтобы не пересушить, и оставить охлаждаться на 15 минут. Когда курица остынет, нарезать ее на порционные кусочки. Добавить курицу к салату и перемешать.

Салат с луком-пореем и каперсами

- *4 средних лука-порея*
- *1 помидор*
- *1 ч. ложка дижонской горчицы*
- *2 ст. ложки красного винного уксуса*
- *1 ч. ложка каперсов*
- *50 мл оливкового масла*
- *соль*
- *молотый перец*
- *2 ст. ложки тертого сыра*

Отрезать кончик порея и темно-зеленые листья, оставив светло-зеленую и белую части. Разрезать порей вдоль пополам и промыть под струей воды. Перевязать полоски лука посередине, чтобы он не развалился во время варки.

Влить 2 стакана воды в кастрюлю. Установить корзину для варки на пару. Положить в нее лук срезом вниз.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Пока готовится лук, смешать горчицу, уксус, масло и 3–4 горошины перца. Когда лук будет готов, переложить его на тарелку срезом вверх и посолить, пока он горячий. Выложить на лук половину заправки. Накрыть и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей положить сверху кубики помидора и каперсы.

Полить оставшейся заправкой и посыпать тертым сыром.

Салат из фасоли с мятой

- *400 г замороженной фасоли*
- *1 ст. ложка мелко нарубленной петрушки*
- *2 ст. ложки винного уксуса*
- *200 г ветчины*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *50 мл оливкового масла*
- *соль*
- *молотый перец*
- *2 ст. ложки мелко рубленной свежей мяты*

В кастрюлю влить воду, положить фасоль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Откинуть фасоль в дуршлаг и поставить под струю холодной воды, чтобы остановить процесс варки. Затем переложить фасоль в миску, добавить ветчину, мяту, петрушку, уксус, горчицу и оливковое масло. Перемешать, добавить соль и перец по вкусу и подать к столу.

Салат с креветками и дыней

- *300 г очищенных креветок среднего размера*
- *1 ст. ложка сока лайма*
- *2 ч. ложки рисового уксуса*
- *1 дыня среднего размера*
- *8 больших листьев салата*
- *1 ст. ложка приправы*

Влить в кастрюлю 1 стакан воды. Установить паровую корзину, положить в нее креветки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Затем откинуть креветки на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Разрезать каждую креветку пополам и положить в большую посуду. Добавить нарезанную небольшими кубиками дыню, сок лайма, уксус и перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 1 час.

В посуде смешать салат и приправу. Выложить салат на тарелки, разложить сверху креветочный салат и подать в холодном виде.

Салат из свеклы с апельсинами

- *4 свеклы*
- *1/4 ч. ложки свежемолотого перца*
- *3 ст. ложки апельсинового сока*
- *1 кочан салата, нарезанный на порционные куски*
- *2 апельсина*
- *1 ст. ложка рисового уксуса*
- *1/4 ч. ложки соли*

В кастрюлю влить 2 стакана воды. Положить свеклу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Выложить свеклу и охладить под струей воды.

Очистить и нарезать тонкими ломтиками, положить в чашу.

В маленькой миске взбить апельсиновый сок, уксус, соль и перец.

Вылить смесь на свеклу, закрыть и поставить в холодильник, периодически помешивая, вынуть незадолго до подачи.

Подготовить тарелки, положить на них салатные листья, на листья выложить свеклу и апельсиновые ломтики, оставшимся маринадом сбрызнуть салат.

Салат с индейкой и лапшой

- *4 филе индейки*
- *4 стакана тертой капусты*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *3 ст. ложки апельсинового сока*
- *2 ст. ложки рисового уксуса*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка свежего имбиря*
- *1 зубчик чеснока*
- *сахар*
- *100 г кукурузного или оливкового масла*
- *1 1/2 ч. ложки кунжутного масла*
- *1 большая груша*
- *2 небольших стебля сельдерея*
- *1/2 красного сладкого перца*
- *300 г лапши*

Влить в кастрюлю 1 стакан воды. Установить паровую корзину, положить в нее индейку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Переложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить.

Накрыть и оставить охлаждаться. Остывшее филе нарезать небольшими кубиками.

В миске смешать апельсиновый сок, уксус, соевый соус, имбирь, чеснок и сахар.

Вмешать эту смесь в кукурузное и кунжутное масло.

В другой миске смешать тертую капусту, нарезанные грушу, сельдерей, перец.

Добавить индейку с заправкой и хорошо перемешать. Подать с отваренной лапшой.

Салат из кукурузы, зеленого лука и перца

- *3 свежей кукурузы*
- *2 мелко рубленного стебля зеленого лука*
- *1 1/2 красного сладкого перца*
- *3 ст. ложки нарезанных дольками маслин*
- *3 ст. ложки свежего базилика*
- *3 ст. ложки белого винного уксуса*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *1 стакан тертого сыра*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Влить в кастрюлю 1 стакан воды. Установить паровую корзину, положить в нее кукурузу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть кукурузу и сразу же охладить ее под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки. Обсушить бумажным полотенцем.

Острым ножом срезать зернышки кукурузы со стержня початка и положить их в посуду среднего размера. Добавить нарезанный сладкий перец, сыр, зеленый лук, маслины, базилик, уксус и масло.

Перемешать. Посолить и поперчить.

Салат из кукурузы можно подать комнатной температуры или накрыть и охладить его в холодильнике в течение 6 часов.

Салат с горошком, сладким перцем и ветчиной

- *400 г замороженного горошка*
- *2 ст. ложки измельченного красного репчатого лука*
- *1 стручок сладкого перца*
- *2 ст. ложки белого винного уксуса*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *300 г ветчины*
- *соль*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *молотый черный перец*

Влить 1 стакан воды в кастрюлю. Установить паровую корзину, положить в нее замороженный горошек.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Сразу же откинуть на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Встряхнуть, чтобы удалить излишки воды.

Смешать уксус, горчицу и соль. Постепенно вмешать эту смесь в масло, затем добавить горошек, измельченные лук, сладкий перец и ветчину.

Перемешать и добавить черный молотый перец по вкусу.

Салат с индейкой, фенхелем и сыром

- *2 филе индейки*
- *1/2 стакана нарезанного красного сладкого перца*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *100 г майонеза*
- *2 средних кочана фенхеля*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *100 г сыра*

Влить в кастрюлю 1 стакан воды. Установить паровую корзину, положить в нее индейку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 18 минут на слабом огне.

Выложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть и оставить охлаждаться.

В это время в отдельной посуде смешать нарезанные фенхель, сыр, красный перец с майонезом, горчицей и лимонным соком.

Когда индейка остынет, нарезать ее кубиками и добавить к салату. Посолить и поперчить по вкусу.

Вареный язык

- *1 говяжий язык*
- *100 г грудинки*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *соль*

Язык тщательно вымыть. Вскипятить в кастрюле воду, положить в нее язык.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Вынуть язык и очистить от кожи. Очистить кастрюлю, положить в нее нарезанное сало вместе с морковью и луком, нарезанными кружочками.

Сверху положить язык. Посолить. Влить 2 стакана воды, закрыть и варить 60 минут (после того как клапан зашипит).

При подаче можно полить томатным соусом.

Закуска из рыбы со сливами

- *1 кг филе морского языка*
- *100 г сливы без косточек*
- *1 луковица*
- *5 помидоров*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки винного уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *1/2 пучка зелени базилика*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *перец*
- *соль*

Филе морского языка промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Сливу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Рыбу и сливу положить в кастрюлю, добавить 100 мл воды с добавлением уксуса и сахара.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

За это время лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Лук, чеснок жарить на сковороде в растительном масле 2 минуты, добавить помидоры, соль, перец, перемешать, жарить еще 2 минуты.

Рыбу выложить на тарелки вместе с овощами.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика.

Закуска из горбуши с кабачками

- *400 г филе горбуши*
- *300 г кабачков*
- *3 яйца*
- *150 г консервированной фасоли*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *100 г сметаны*
- *перец*
- *соль*

Кабачки вымыть, мелко нарезать. Филе горбуши промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Рыбу положить в кастрюлю, влить растительное масло. Сверху положить, кабачки, лук и фасоль, посолить, поперчить.

Залить яйцами, взбитыми со сметаной.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Закуска из щуки с картофелем

- *500 г щуки*
- *200 мл овощного бульона*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *2 помидора*
- *2 луковицы*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Филе щуки промыть, нарезать кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями, залить бульоном.

Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Закуска из рыбы с луком

- *500 г буффало*
- *3 луковицы*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *70 г сливочного масла*
- *20 мл растительного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 лимон*
- *перец*
- *соль*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в сухарях. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Половину колец лука обжарить в сливочном масле на сковороде до золотистого цвета. Рыбу положить в кастрюлю с маслом. Добавить оставшийся лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить веточками петрушки, кружочками лимона и жареным луком.

Закуска из рыбы с молодым картофелем

- *800 г филе сома*
- *200 г молодого картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *1 корень петрушки*
- *1 корень сельдерея*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *1/2 пучка зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками.

Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, положить в кастрюлю и поджарить на растительном масле 2 минуты. Положить картофель, лук, морковь и коренья.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Закуска из рыбы со щавелем

- *1 кг филе морского языка*
- *3 помидора*
- *1 пучок щавеля*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка винного уксуса*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Рыбу положить в кастрюлю и поджарить на растительном масле в течение 2 минут. Добавить лук и помидоры, щавель, посолить, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовую рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Закуска из рыбы с хреном

- *400 г филе сома*
- *3 клубня картофеля*
- *50 г тертого хрена*
- *100 г майонеза*
- *10 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка 3 %-ного уксуса*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом.

Филе сома промыть, посолить, поперчить, положить в кастрюлю и обжарить на оливковом масле 2 минуты. Добавить картофель, полить майонезом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать хреном.

Закуска из мяса криля

- *250 г риса*
- *100 г консервированного мяса криля*
- *1 ст. ложка карри*
- *800 мл грибного бульона*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г тертого сыра*
- *перец*
- *соль*

Рис выложить в кастрюлю, влить бульон, посолить, поперчить, добавить карри, перемешать со сливочным маслом и мясом криля. Посыпать сыром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Закуска из морепродуктов

- *200 г риса*
- *200 г маринованных мидий, креветок и кальмаров*
- *70 г сливочного масла*
- *15 мл оливкового масла*
- *1 ч. ложка специй для морепродуктов*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*

Зелень укропа вымыть, нарубить. Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом.

Морепродукты положить в кастрюлю с оливковым маслом, смешанным с 50 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Сверху выложить рис, посыпать зеленью петрушки, готовить еще 1 минуту.

Закуска из морепродуктов с кабачками

- *2 небольших кабачка*
- *300 г смеси очищенных замороженных морепродуктов*
- *100 г стебля сельдерея*
- *50 г вареного риса*
- *100 мл соуса для морепродуктов*
- *перец*
- *соль*

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, измельчить.

Морепродукты смешать с рисом и сельдереем, сверху выложить кабачки, полить соусом, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Креветки с соусом из зелени

- *500 г креветок*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *1/2 ч. ложки томатного соуса*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *черный молотый перец*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *2 стакана мелко нарезанной свежей зелени*
- *несколько перышек зеленого лука*
- *приправа (по вкусу)*
- *листья салата для украшения*

Положить в кастрюлю креветки, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Откинуть креветки на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Затем выложить на бумажное полотенце и дать просохнуть. Переложить креветки в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Осторожно взбить майонез, томатный соус, горчицу, свежую зелень, лимонный сок и зеленый лук, добавить по желанию приправу.

На блюдо положить листья салата, сверху выложить креветки и полить соусом.

Креветки по-итальянски

- *500–600 г больших очищенных креветок*
- *5 ст. ложек свежего сока лайма*
- *3 ст. ложки сахара*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки рисового уксуса*
- *1 измельченный сладкий перец*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1/2 ч. ложки семян тмина*
- *2 ст. ложки соуса чили*
- *1/8 ч. ложки черного молотого перца*
- *2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1 рубленый лук-шалот*

Соединить чеснок, 2 ст. ложки сока лайма, тмин и черный перец.

Добавить креветки и перемешать. Оставить при комнатной температуре на 20 минут.

Уложить креветки в кастрюлю, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Переложить креветки в сервировочный салатник, закрыть и поставить охлаждаться в холодильнике примерно на 1 час.

В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре оставшиеся 3 ст. ложки сока лайма с коричневым сахаром, соевым соусом, уксусом, маслом, соусом чили, имбирем, луком-шалотом.

Переложить в соусницу и подать к холодным креветкам.

Креветки под майонезом

- *1,25 кг креветок среднего размера*
- *1 ч. ложка белого хрена*
- *1/2 ч. ложки соевого соуса*
- *1 стакан майонеза*
- *2 ст. ложки соуса чили*
- *4 стакана нарезанного салата – латука*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1/2 стакана мелко нарезанного сельдерея*
- *1 ст. ложка острой приправы из маринованных овощей*
- *черный молотый перец*
- *вареные яйца*
- *помидоры-черри для гарнира*

Положить в кастрюлю креветки, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Откинуть креветки на дуршлаг и охладить. Затем выложить на бумажное полотенце и дать просохнуть. Переложить креветки в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Взбить майонез, соус чили, сельдерей, хрен, маринованные овощи, лимонный сок и соевый соус. Поперчить. Разложить салат-латук по тарелкам.

Положить сверху креветки, полить соусом и украсить нарезанными вареными яйцами помидорами-черри.

Закуска из чеснока

- *4 больших зубчика чеснока*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубчика чеснока, не очищая его. Влить 1 1/2 стакана воды в кастрюлю. Установить паровую корзину и положить в нее чеснок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Вынуть чеснок и снять кожицу, сложить чеснок в маленькую чашу и размять вилкой. Постепенно добавить оливковое масло, пока смесь не станет густой. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

Гороховый мусс

- *300 г свежего или замороженного горошка*
- *1 ч. ложка сливочного масла*
- *150 г творога*
- *1 маленькая луковица*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Положить в кастрюлю масло, горошек, тонко нарезанную луковицу и посолить.

Обжарить пару минут. Добавить 1/2 стакана воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Затем содержимое взбить блендером в крем. Остудить. Тщательно перемешать с творогом. При необходимости добавить соль и черный молотый перец. Форму для мусса выложить пищевой пленкой и заполнить муссом. Поставить в холодильник для формирования.

После затвердения мусс опрокинуть на тарелку. Подать черный хлеб, кружочки редиски.

Закуска из баклажанов с орехами

- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 средний баклажан*
- *170 мл томатного сока*
- *2 стакана воды*
- *1/2 стакана мелко нарубленных орехов*
- *50 г маленьких зеленых оливок*
- *50 г черных оливок*
- *3 ст. ложки уксуса*
- *2 ч. ложки сахара*
- *2 ч. ложки соли*
- *черный перец*

Разогреть растительное масло в кастрюле. Прожарить лук и чеснок в жире, пока они не станут слегка коричневыми. Добавить нарезанные баклажаны и тушить в течение 1 минуты.

Влить томатный сок, воду, уксус. Положить сельдерей, оливки, сахар, соль и перец. Закрыть кастрюлю. Варить 4 минуты. Добавить орехи и охладить закуску.

Перед подачей на стол влить еще немного оливкового масла, уксуса. Добавить черный перец.

Закуска из грибов со сметаной

- *800 г белых грибов и подберезовиков*
- *150 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *200 г сметаны*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г сыра*
- *1 пучок зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы перебрать, вымыть, очистить, крупно нарезать, положить в кастрюлю и тушить в растительном масле 1–2 минуты. Добавить лук, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом.

Добавить сметану и сыр, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Желток в белке в крутую

▪ *2 яйца*

Разбить яйца в миску. Поставить в паровую корзину. В кастрюлю налить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Яйца с ветчиной

- *3 яйца*
- *15 г ветчины*
- *50 г свиного жира*
- *5 г лука-порея*
- *10 мл белого вина*
- *300 мл бульона*
- *соль*

Мелко нарезать ветчину. Взбить яйца и вылить в миску. Добавить белое вино, соль, лук-порей, бульон и тщательно перемешать.

Полить смесь свиным жиром, поставить в корзину для варки на пару. В кастрюлю налить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть смесь, посыпать ветчиной, выложить на блюдо и подать к столу.

Сырный пудинг с грибной пастой

- *2 яйца*
- *4 желтка*
- *200 мл сливок*
- *200 мл молока*
- *100 г тертого сыра*
- *1 тюбик грибной пасты*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В горячем молоке развести грибную пасту. Взбить яйца, желтки, тертый сыр, добавляя постепенно молоко и сливки.

Перелить смесь в 4 высокие формы. Налить в кастрюлю 2 стакана воды и поставить формы.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Пудинг подать горячим.

Сметанник с сыром и яйцом

- *100 г густой сметаны*
- *25 г твердого сыра*
- *1 яйцо*

Разбить яйцо в миску и смешать белок с желтком. Добавить сметану, тертый сыр и перемешать. Поставить миску в паровую корзину, в кастрюлю налить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне.

Студень из говядины

- *1 говяжья или 2 свиные ножки*
- *700–800 г мякоти говядины*
- *соль*
- *перец горошком*
- *чеснок*
- *1 луковица*
- *лавровый лист*

Положить в кастрюлю ножки и мясо. Залить водой и вскипятить. Снять пену, посолить, добавить перец и лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 2 часа на слабом огне.

Открыть крышку, вынуть мясо и остудить.

Отделить мякоть от костей и вместе с мясом порубить.

На дно блюда положить мясо и нарезанный чеснок, залить бульоном, предварительно процедив его.

Поставить в холодное место. Подавать студень с хреном.

Телятина в желе

- *1,5 кг телячьей голяшки (порубленной на куски)*
- *200 г свиной кожи*
- *4 большие головки репчатого лука*
- *2 моркови*
- *1 пучок пряной зелени*
- *500 г телячьих костей*
- *корнишоны*
- *2 бутона гвоздики*
- *соль*
- *перец*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 стакан воды*

Положить на дно кастрюли свиную кожу, на нее – кольца моркови и лука, затем мясо. Выложить вокруг нарубленные кости и зелень. Хорошенько посолить и поперчить.

Залить стаканом вина. Довести бульон до кипения. Через несколько секунд после закипания влить в кастрюлю стакан воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 25 минут.

Отделить мясо от костей и выложить его в глубокое блюдо. Залить мясо процеженным бульоном, положить колечки моркови и поставить в холодильник. Подать к столу с корнишонами.

Заливное из индейки

- *1 филе индейки*
- *25 г сливочного масла*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *2 апельсина*
- *1 кусочек сахара*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 ст. ложка апельсинового ликера*
- *1 пакетик желатина*

Положить индейку в кастрюлю с горячим сливочным маслом и подрумянить его на слабом огне.

Добавить в кастрюлю морковь, нарезанную луковицу и поджарить. Положить томатную пасту, сахар, зелень, соль, перец, влить вино, сок 1 апельсина. Размешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Снять цедру с одного апельсина, нарезать ее тонкой соломкой. Положить в кастрюлю и, не закрывая крышкой, варить еще 5 минут.

Затем влить в кастрюлю апельсиновый ликер. Вынуть индейку и дать ей стечь. Процедить соус, образовавшийся в процессе жарения. Охладить.

Приготовить желе. Когда остынет, но еще останется жидким, перемешать его с холодным соусом и жиром, стекшим с индейки. Разрезать индейку на ломтики и положить их в формы. Залить желе и поместить в холодильник.

Готовое желе разрезать на порционные куски, выложить на блюдо. Вокруг положить тонкие кольца апельсина.

Бульоны и супы

Для человека бедного наваристый суп – это целый обед, и этой радости бедняка нередко может позавидовать человек самый состоятельный.

А. Гримо де Ла Реньер

Супы до сих пор остаются неотъемлемой частью нашего рациона питания. Конечно же, со временем эти традиционные для славянской кухни блюда значительно изменились. Если в древности горячие жирные супы были жизненно необходимы, они не только восполняли потерю энергии и согревали в суровые зимы, но и являлись источником витаминов и питательных веществ.

Сегодня в век централизованного отопления и доступности практически любых продуктов, супы утратили свою «спасительную» роль, но кто же откажется от ароматного борща или вкуснейшей солянки, и разве можно назвать человека рыбаком, если на рыбалке он не приготовил на костре наваристую уху?

К положительным свойствам супов относятся их быстрое усваивание и улучшение пищеварения, позитивное влияние определенных супов при некоторых болезнях желудка. Так например, специалисты из Национального института Сингапура в своих исследованиях пришли к выводу, что куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца. Одним из недостатков многих супов является длительное приготовление – сначала надо сварить бульон, что занимает от 40 минут до 1,5 часов. Скороварка помогает значительно ускорить процесс приготовления супа.

В скороварке можно приготовить практически любой суп, изысканный сырный суп в скороварке готовится за 10 минут, а нежный фасолевый суп в скороварке будет готов через 30 минут. Благодаря повышенному давлению в плотно закрытой скороварке, более высокой температуре кипения, продукты достигают полной готовности в 3–4 раза быстрее. При этом они остаются ароматными и приятными на вид, а главное полезными, чем меньше время приготовления блюда, тем больше сохраняется витаминов и полезных микроэлементов.

Приводим несколько советов по приготовлению бульонов и супов в скороварке.

Жидкость из скороварки практически не испаряется, поэтому добавлять ее нужно столько, сколько должно быть в уже готовом супе.

В густых супах мало жидкости, способной испариться – что приводит к тому, что скороварка долго не получает давления. Сгущайте супы после того, как варка под давлением закончится, или готовьте заправку для сгущения отдельно, и добавляйте тогда, когда суп уже готов.

Молоко, сливки и сыры добавляйте в супы в самом конце: они плохо переносят очень горячую среду внутри скороварки – они могут пригореть или свернуться. Подождите, пока закончится приготовление под давлением, затем можете добавлять молочные продукты. Несколько дополнительных минут кипения после их добавления будет достаточным, чтобы весь суп получил нужный вкус и густоту.

Бульон мясной

- *500 г мяса*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *черный перец горошком*
- *зелень*
- *соль*

Вымыть мясо и положить в кастрюлю, залив водой не более чем до 2/3 кастрюли. Вскипятить и снять пену.

Затем посолить, положить перец горошком, зелень, луковицу целиком, сняв верхний слой кожуры, резаную морковь.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Бульон куриный

- *300 г потрохов курицы (крылья, ножки, шея)*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени*
- *1 луковица*
- *2 гвоздики*
- *1 веточка сельдерея*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *перец*

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потроха и перечисленные части курицы.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить еще 10 минут в закрытом виде.

Щи из квашеной капусты

- *500 г мяса*
- *500 г квашеной капусты*
- *100 г кореньев и лука*
- *2 ст. ложки томата-пюре*
- *2 ст. ложки масла*
- *2 клубня картофеля*
- *соль*
- *1,8 л воды*

Коренья и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить. Квашеную капусту промыть, отжать. Мясо нарезать кусочками, положить все в кастрюлю, добавить томат-пюре. Залить водой. Добавить по вкусу специи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 25 минут на слабом огне.

Борщ с черносливом и грибами

- *350 г свеклы*
- *300 г капусты*
- *1 большая морковь*
- *300 г белых грибов или шампиньонов*
- *8 шт. чернослива без косточек*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 помидор*
- *1 корень петрушки*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г сахара*
- *1/2 лимона*
- *соль*
- *перец черный*
- *зелень петрушки*

Подготовить грибы, тщательно промыть их и крупно нарезать. Обжарить в кастрюле нарезанные морковь, лук, грибы и корень петрушки. Добавить нарезанную тонкими полосками свеклу, лимонный сок, 200 мл воды и сахар.

Все тщательно перемешать и пассеровать в течение 3 минут. Долить в кастрюлю воду, посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут.

Открыть крышку, добавить тонко нашинкованную капусту, очищенный от кожицы и нарезанный дольками помидор, чернослив и мелко нарубленную зелень.

Закрыть крышку и продолжать готовить еще 6 минут под давлением.

Борщ

- *500 г мяса*
- *300 г свеклы*
- *200 г свежей капусты*
- *2 ст. ложки томатной пасты или 100 г помидоров*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *1 ст. ложка сахара*
- *200 г кореньев*
- *3–4 клубней картофеля*

Сварить мясной бульон. Морковь, петрушку, лук нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Картофель нарезать дольками. Все положить в бульон, добавить по вкусу специи и соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого свеклу нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить уксус, поставить на слабый огонь и довести до кипения.

Настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

В готовый борщ можно положить ломтики вареной ветчины, сосисок или колбасы.

Рассольник

- *150 г костей*
- *60 г говядины*
- *30 г перловой крупы*
- *100 г картофеля*
- *20 г моркови*
- *5 г петрушки*
- *100 г репчатого лука*
- *30 г огурцов соленых*
- *5 г томатной пасты*
- *10 г жира*
- *15 г сметаны*
- *специи соль*
- *зелень*

Перебрать и хорошо промыть крупу, залить кипятком, в кастрюлю положить кости и мясо.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Добавить картофель, пассерованные коренья и лук, нарезанные брусочками огурцы, закрыть кастрюлю крышкой, варить 5–6 минут под давлением.

Охладить, заправить суп огуречным рассолом и солью.

Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Суп с картофелем и сладким перцем

- *500 г говядины*
- *4 клубня картофеля*
- *2 сладких перца*
- *50 г сливочного масла*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать средними кусками, обжарить в сливочном масле на сковороде.

Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Добавить картофель, варить 5 минут, положить сладкий перец, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп с кукурузой

- *600 г говядины*
- *150 г консервированной кукурузы*
- *2 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *1 пучок зелени укропа*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Добавить картофель, варить еще 2 минуты.

Положить кукурузу, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3–5 минут, посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с оливками

- *700 г говядины*
- *70 г риса*
- *150 г оливок без косточек*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить мясо 25 минут на слабом огне.

Затем добавить рис, оливки, лавровый лист, посолить, поперчить. Варить 5 минут под давлением.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Суп фасолевый

- *600 г говядины*
- *3 клубня картофеля*
- *150 г консервированной в томатном соусе фасоли*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *соль*

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Затем положить картофель, варить 2 минуты. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить, варить еще 3–5 минут.

Томатный суп с перцем

- *500 г говядины*
- *4 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *100 мл томатного соуса*
- *2 сладких перца*
- *20 мл растительного масла*
- *2,5 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить, влить томатный соус, тушить 3 минуты.

Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Затем добавить картофель, варить еще 3 минуты.

Положить тушеные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить не более 2 минут.

Томатный суп с рисом

- *700 г говядины*
- *4 клубня картофеля*
- *30 г риса*
- *20 мл растительного масла*
- *40 г томатной пасты*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками.

Мясо выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить до полуготовности.

Добавить томатную пасту, жарить 1 минуту.

Залить водой, положить картофель, рис, лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вермишелевый суп

- *1 кг говядины*
- *400 г вермишели*
- *лавровый лист*
- *2–2,5 л воды*
- *перец*
- *соль*

Говядину промыть, нарубить, положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Добавить макаронные изделия, варить 3–5 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп из говяжьих ребрышек

- *500 г говяжьих ребрышек*
- *4 зубчика чеснока*
- *5 клубней картофеля*
- *2 л воды*
- *1 пучок зелени укропа*
- *несколько веточек петрушки*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Ребрышки положить в кастрюлю, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить в течение 10 минут на слабом огне.

Добавить картофель, варить 5 минут, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить.

Варить еще 5–10 минут, после чего посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Перед подачей можно украсить веточками петрушки.

Суп из телятины с цукини

- *500 г телятины*
- *3 клубня картофеля*
- *400 г цукини*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Добавить картофель и цукини, варить 3–5 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп из телятины с рисом

- *700 г телятины*
- *70 г риса*
- *2 л воды*
- *1 пучок зелени кинзы*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Добавить рис, варить 7 минут, положить лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить зелень кинзы.

Суп из телятины с брюссельской капустой

- *700 г телятины*
- *100 г макаронных изделий*
- *150 г брюссельской капусты*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками.

Мясо положить в кастрюлю и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Добавить брюссельскую капусту и макаронные изделия, варить 2 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2–3 минуты.

Гороховый суп

- *100 г гороха*
- *400 г копченой свинины*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени укропа*
- *2,5 л воды*
- *перец*
- *соль*

Свинину промыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Положить горох в кастрюлю, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Затем добавить мясо, морковь, лук, варить еще 5 минут, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

Суп из свинины со стручковой фасолью

- *700 г свинины*
- *150 г стручковой фасоли*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *2 л воды*
- *перец*
- *соль*

Свинину промыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Добавить фасоль, картофель и морковь, варить 5 минут. Посолить, поперчить.

Суп из свинины с картофелем

- *800 г свинины*
- *4 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *2 л воды*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле до полуготовности.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Добавить картофель, варить еще 3 минуты.

Затем добавить морковь, лук и лавровый лист, варить еще 2 минуты. Положить перец, соль.

Суп-пюре гороховый с беконом

- *1 стакан гороха*
- *200 г бекона*
- *1 головка репчатого лука*
- *1/2 моркови*
- *2 лавровых листа*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *мята*

Замочить стакан сухого гороха в кипятке на полчаса. В кастрюле обжарить в растительном масле ломтики бекона, нарезанную луковицу и половину натертой моркови.

Затем в кастрюлю пересыпать горох (воду предварительно слить), залить 1,2 л воды, посолить, поперчить, положить два лавровых листа и один листик мяты.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

После этого вынуть из супа лавровый лист и приготовить пюре в миксере.

Суп итальянский

- *125 г зеленой фасоли*
- *125 г моркови*
- *125 г лука-порея*
- *125 г репы*
- *125 г корня сельдерея*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *2 зубчика чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г тонких макарон*
- *50 г тертого швейцарского сыра*
- *2 л воды*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле вскипятить воду. Очистить и мелко нарезать все овощи.

Положить в воду, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Снять с огня, открыть через 10 минут. Затем положить макароны, масло. Кипятить еще 10 минут, снять с огня.

Перед подачей заправить суп мелко нарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

Суп-жюльен

- *200 г репы*
- *2 лука-порея (белая часть)*
- *5 листьев капусты*
- *250 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *1,5 л воды соль*

Натереть или тонко нашинковать репу, нарезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 минут. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Суп из листьев редиса

- *1 пучок редиса со стеблями*
- *2 луковицы*
- *30 г сливочного масла*
- *500 мл воды*
- *соль*

Крупно нарезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой кастрюле в сливочном масле в течение 5 минут.

Вскипятить отдельно 1,5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить суп в течение 10 минут на слабом огне.

Ячменный суп с чесноком

- *2 л овощного бульона*
- *200 г ячменной крупы*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г томатной пасты*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 острый перец*
- *1 лимон*
- *соль*

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

Зубчики чеснока обжарить целиком в растительном масле, добавить томатную пасту, тушить в течение 2 минут.

В кастрюлю влить бульон, положить ячменную крупу, перец и варить, томатную пасту с чесноком, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Подать к столу с ломтиками лимона.

Луковый суп

- *125 г лука*
- *80 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *50 г тертого швейцарского сыра*
- *1,5 л воды*
- *соль*
- *лук-порей*
- *гренки*

Поджарить в сковороде на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковороде. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

Луковый суп со шпинатом

- *1 л овощного бульона*
- *3 луковицы*
- *1 клубень картофеля*
- *70 г шпината*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шпинат вымыть, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в кастрюле на сливочном масле.

В кастрюлю влить бульон, положить картофель, шпинат и лук, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 7 минут на слабом огне.

Суп из брокколи и риса

- *1,5 л овощного бульона*
- *350 г замороженной брокколи*
- *50 г отварного риса*
- *1 пучок зелени укропа и петрушки*
- *соль*

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. В кастрюлю влить бульон, положить рис, брокколи, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 7 минут на слабом огне.

Добавить мелко нарезанную зелень петрушки укроп.

Суп с баклажанами и зеленым луком

- *1 л овощного бульона*
- *1 клубень картофеля*
- *200 г баклажанов*
- *3 пучка зеленого лука*
- *соль*

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажаны очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Добавить зеленый лук, варить еще 1 минуту.

Суп с цукини и зеленью

- *1,5 л овощного бульона*
- *400 г цукини*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 пучок зелени укропа*
- *1 пучок зеленого лука*
- *соль*
- *перец*

Цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень петрушки, укропа и зеленый лук вымыть и мелко нарубить.

В кастрюлю влить бульон, добавить цукини и морковь, посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки, укропа и зеленым луком.

Гороховый крем-суп

- *300 г сухого гороха*
- *40 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *100 г шпината*
- *1,25 л бульона*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Замочить горох на 1 час. В открытой кастрюле пассеровать в масле лук и морковь, затем добавить шпинат, горох, бульон и посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

После открытия кастрюли содержимое взбить блендером. Подавать с тертым сыром и тостами.

Суп с фасолью

- *1,5 л овощного бульона*
- *3 клубня батата*
- *50 г стручковой фасоли*
- *1 пучок зелени кинзы*
- *соль*

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить в бульон, фасоль, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп с зеленым горошком

- *1 л овощного бульона*
- *150 г замороженного зеленого горошка*
- *3 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *40 мл растительного масла*
- *1 сладкий перец*
- *4 ст. ложки сметаны*
- *1/2 пучка зелени кинзы*
- *перец*
- *соль*

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжаривать, добавить картофель и перец, жарить еще 5 минут, посолить, посыпать молотым перцем. Нагревать на слабом огне в течение 2 минут.

Смесь переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить зеленый горошек.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной кинзой.

Суп из кольраби

- *2 л овощного бульона*
- *300 г кольраби*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 ст. ложка сушеной зелени укропа и петрушки*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кольраби вымыть, очистить, нарезать соломкой.

В кастрюлю с бульоном добавить картофель, морковь и кольраби, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Положить зелень.

Суп из щавеля

- *1,5 мл мясного бульона*
- *400–500 г щавеля*
- *500 г картофеля*
- *4 вареных яйца*
- *сметана для заправки*
- *соль*

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 минут.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, залить супом и заправить сметаной.

Суп с авокадо

- *1,5 л овощного бульона*
- *100 г цветной капусты*
- *2 клубня картофеля*
- *3 средних авокадо*
- *1 пучок зелени укропа*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

В кастрюлю влить бульон, положить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить зелень укропа.

Томатный крем-суп

- *500 г очищенных от кожицы помидоров*
- *1 луковица*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 морковь*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г муки*
- *1 л бульона*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 зубчик чеснока*

В открытой кастрюле разогреть масло, пассеровать в нем муку и развести бульоном. Довести до кипения, помешивая.

Добавить измельченные овощи, посолить и закрыть крышку.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Затем взбить до состояния крема блендером. Чуть подогреть в открытой кастрюле и подавать с тостами.

Суп с щавелем и шпинатом

- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1/2 пучка щавеля и шпината*
- *1 пучок зелени укропа*
- *2 яйца*
- *50 г сметаны*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Картофель и морковь положить в кастрюлю с водой. Добавить яйца, щавель и шпинат, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить зелень укропа.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Суп из цветной капусты

- *2 л овощного бульона*
- *300 г замороженной цветной капусты*
- *3 клубня картофеля*
- *70 г маринованной стручковой фасоли*
- *1 пучок зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

В кастрюлю влить бульон, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить зелень укропа.

Суп овощной с перцем

- *1,5 л овощного бульона*
- *2 клубня картофеля*
- *2 сладких перца*
- *10 маслин без косточек*
- *зелень*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Положить картофель, маслины и болгарский перец в бульон, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Добавить зелень.

Овощной суп-пюре

- *3 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *150 г смеси из моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Положить в кастрюлю картофель, овощную смесь, залить водой, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне. Добавить лук, варить 1 минуту.

Готовый суп протереть, посыпать зеленью петрушки.

Суп овощной с кукурузой

- *1,5 л овощного бульона*
- *3 клубня картофеля*
- *150 г консервированной кукурузы*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Картофель очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь очистить, нарезать соломкой.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. В кастрюлю влить бульон, положить картофель, морковь, сладкий перец и кукурузу, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить зелень петрушки.

Суп овощной с перловой крупой

- *100 г перловки*
- *30 г оливкового масла*
- *50 г грудинки*
- *1 луковица*
- *1 стебель сельдерея*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка измельченной зелени розмарина*
- *1 морковь*
- *1 лук-порей*
- *3 клубня картофеля*
- *150 г сухой фасоли*
- *1 маленький кочан капусты*
- *1 ст. ложка томатного соуса*
- *1,25 л воды*
- *тертый сыр (по вкусу)*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Замочить на ночь фасоль и крупу. В кастрюле обжарить грудинку в масле, добавить измельченные овощи (за исключением капусты), фасоль, крупу, соус и холодную воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Затем добавить капусту и варить еще 5 минут под давлением.

Готовый суп посолить, поперчить и посыпать тертым сыром.

Овощная похлебка

- *50 г грудинки или сала*
- *1 маленькая луковица*
- *2 морковки*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 кабачок цукини*
- *1 лук-порей*
- *1 картофелина*
- *2 помидора*
- *300 г свежей или замороженной фасоли*
- *зелень петрушки*
- *200 г капусты*
- *120 г вермишели*
- *1,7 л воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В открытой кастрюле пассеровать лук с маслом и грудинкой, затем добавить овощи, нарезанные кусочками, воду и соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Измельчить содержимое кастрюли блендером, добавить пасту, закрыть и варить 5 минут под давлением.

К похлебке подать оливковое масло.

Суп овощной с картофелем

▪ *300 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли*

▪ *3 клубня картофеля*

▪ *1 пучок зелени укропа*

▪ *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. В кастрюлю с водой добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. варить. Положить зелень укропа.

Свекольник со стручковой фасолью

- *1,5 л овощного бульона*
- *100 г замороженной стручковой фасоли*
- *1 свекла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *50 г низкокалорийного майонеза*
- *соль*

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.

В кастрюлю влить бульон, положить свеклу, стручковую фасоль, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с картофелем

- *1 свекла*
- *4 клубня картофеля*
- *40 г консервированной белой фасоли*
- *50 г низкокалорийного майонеза*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *соль*

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарубить. Свеклу и картофель залить водой, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить фасоль и готовить еще 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить майонез.

Свекольник с цветной капустой

- *1 свекла*
- *200 г цветной капусты*
- *1 клубень картофеля*
- *1 пучок зеленого лука*
- *50 г сметаны*
- *соль*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть и разделить на небольшие соцветия.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

В кастрюлю с водой положить картофель, капусту, свеклу, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Посыпать зеленым луком, добавить сметану.

Грибной суп с макаронами

- *300 г шампиньонов*
- *150 г макаронных изделий*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *20 г сливочного масла*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

В кастрюлю с водой (2 л) положить морковь, болгарский перец, картофель и макароны, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 4 минут на слабом огне. Добавить грибы, варить еще 2 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из сушеных грибов с картофелем

- *70 г сушеных белых грибов*
- *4 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *20 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*
- *1 ч. ложка сушеного укропа*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, измельчить, обжарить в сливочном масле. Грибы положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л). Добавить картофель, морковь.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Положить зелень, лук, посолить.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сметану.

Грибной суп с пшеном

- *300 г белых грибов*
- *2 клубня картофеля*
- *50 г пшена*
- *1 пучок зелени укропа*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой. Добавить картофель и пшено, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Положить зелень укропа.

Грибной суп с сыром

- *200 г белых грибов*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *200 г сыра*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать небольшими кубиками.

Грибы положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л). Добавить картофель и морковь, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Положить зелень петрушки и сыр.

Грибной суп с баклажаном

- *300 г белых грибов*
- *1 баклажан*
- *40 г риса*
- *зелень укропа*
- *соль*

Баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой. Добавить баклажан и рис, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Добавить зелень укропа.

Грибной суп с репой

- *400 г шампиньонов*
- *50 г маринованных шампиньонов*
- *1 репа*
- *1 морковь*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Репу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать крупными ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой.

Добавить репу и морковь, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Положить зелень петрушки.

Грибной суп с орехами

- *200 г белых грибов*
- *1 клубень картофеля*
- *1 корень сельдерея*
- *40 г ядер грецких орехов*
- *1 луковица*
- *100 г сыра*
- *50 г оливкового масла*
- *1/2 пучка зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук и сельдерей выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить, добавить орехи, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 2 минут.

Грибы положить в кастрюлю, залить водой. Добавить картофель, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Добавить лук и сельдерей, сыр, перемешать.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из вешенок с кабачками

- *150 г вешенок*
- *150 г кабачков*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1/2 пучка зелени укропа*
- *соль*

Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Грибы тщательно промыть, отделить друг от друга.

Зелень укропа промыть, мелко нарезать. Грибы положить с кастрюлю, залить водой (1,5 л). Добавить картофель, морковь, кабачки, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

Положить зелень укропа.

Суп из вешенок с рисом

- *200 г вешенок*
- *1 морковь*
- *60 г риса*
- *1 клубень картофеля*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Грибы промыть, отделить друг от друга. В кастрюлю влить воду (1,5 л) положить грибы, рис, картофель и морковь, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Положить зелень петрушки.

Суп из маслят с картофелем

- *200 г маслят*
- *3 клубня картофеля*
- *20 г риса*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Маслята промыть, очистить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л). Добавить картофель и рис, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Добавить зелень петрушки.

Грибной суп с перцем

- *200 г белых грибов*
- *2 клубня картофеля*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *70 г оливок без косточек*
- *перец*
- *соль*

Грибы промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Оливки нарезать половинками. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить.

Грибы положить в кастрюлю, залить водой. Добавить картофель, болгарский перец, оливки, лук, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Добавить чеснок.

Суп из шампиньонов с сыром

- *250 г шампиньонов*
- *2 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *150 г сыра*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать. Зеленый лук вымыть, нарезать. Сыр нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л). Добавить картофель, посолить, положить репчатый лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

В готовый суп положить сыр и зеленый лук.

Суп из белых грибов с зеленым горошком

- *150 г белых грибов*
- *2 клубня картофеля*
- *100 г консервированного зеленого горошка*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Грибы положить в кастрюлю, залить водой. Добавить картофель, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 4 минуты на слабом огне.

Добавить зеленый горошек, варить еще 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки.

Суп из сушеных грибов с яйцом

- *100 г сушеных белых грибов*
- *1 клубень картофеля*
- *3 сваренных вкрутую яйца*
- *1 морковь*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

В кастрюлю с водой (1,5 л) положить грибы, картофель и морковь, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки, добавить рубленые яйца.

Грибной суп с кукурузой

- *200 г сушеных грибов*
- *1 клубень картофеля*
- *100 г консервированной кукурузы*
- *1/2 пучка укропа*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

В кастрюлю с водой (1,5 л) положить предварительно замоченные грибы. Добавить картофель, кукурузу, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол посыпать укропом.

Грибной суп по-китайски

- *100 г сушеных китайских древесных грибов (муэр)*
- *150 г кабачков*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *50 г сметаны*
- *перец*
- *соль*

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Грибы положить в кастрюлю, залить 1 л воды. Положить картофель, кабачки, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Добавить лук и морковь. Суп заправить сметаной.

Суп из опят с луком-пореем

- *150 г опят*
- *1 л овощного бульона*
- *2 стебля лука-порея*
- *1 морковь*
- *3 клубня картофеля*
- *1 пучок петрушки и укропа*
- *перец*
- *соль*

Грибы промыть. Морковь и картофель вымыть, очистить. Морковь нарезать соломкой, картофель нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В кастрюлю влить бульон, положить грибы, картофель, морковь. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Добавить лук-порей, посолить, поперчить, варить еще 1 минуту.

Подать к столу с нарезанной зеленью.

Уха рыбацкая

- *600 г рыбного филе (треска, минтай и др.)*
- *1 морковь*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 зубчик чеснока*
- *2–3 помидоры без кожицы (или 1 ст. ложка томатной пасты)*
- *3 ложки оливкового масла*
- *1/2 стакана белого сухого вина*
- *1 л воды*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюле прогреть в масле измельченные чеснок, лук, морковь, сельдерей и петрушку. Добавить нарезанное кусочками филе, немного обжарить. Затем влить вино и оставить его выпариваться. Посолить, поперчить, добавить горячую воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Измельчить блендером содержимое и немного проварить на открытом огне для загустения.

Подавать с поджаренным хлебом, натертым чесноком.

Рыбный суп с картофелем

- *300 г минтая*
- *3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *лавровый лист*
- *соль*

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рыбу положить в кастрюлю, залить водой, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Вынуть рыбу и отделить мясо от костей.

В кастрюлю с бульоном положить картофель, морковь, лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и готовить еще 10 минут под давлением. В тарелки добавить нарезанную вареную рыбу.

Уха из палтуса

- *300 г палтуса*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *лавровый лист*
- *1 луковица*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать. Лук вымыть, очистить, нарезать кольцами.

Рыбу промыть, очистить, положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л).

Добавить картофель и морковь, лук, лавровый лист, посолить по вкусу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Рыбный суп с плавленым сыром

- *300 г филе хека*
- *5 клубней картофеля*
- *250 г плавленого сыра*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *50 г сметаны*
- *соль*

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Филе положить в кастрюлю, залить водой, варить 2 минуты, добавить картофель, варить еще 2 минуты. Затем добавить мелко нарезанный сыр, посолить, варить в течение 1 минуты.

При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рыбный суп сыром

- *500 г филе кеты*
- *2 моркови*
- *100 г лука-шалота*
- *100 г пармезана*
- *1 корень петрушки*
- *перец*
- *соль*

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Филе промыть, залить 2 л воды. Добавить морковь и корень петрушки, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Положить сыр и лук-шалот.

Суп из лосося с пшенной крупой

- *300 г консервированного в масле лосося*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *60 г пшенной крупы*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *1 пучок зеленого лука*
- *перец*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать полукольцами, обжаривать 30 секунд.

В кастрюлю с водой положить пшенную крупу, картофель, морковь, рыбу, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Положить лук и посыпать зеленым луком.

Суп из лосося с рисом

- *250 г консервированного в масле лосося*
- *2 клубня картофеля*
- *50 г риса*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

В кастрюлю с водой (1 л) положить картофель, рис, консервированную рыбу, лавровый лист, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью укропа.

Суп из бычков в томатном соусе

- *250 г консервированных в томатном соусе бычков*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, нарубить. В кастрюлю с водой (1,5 л) положить картофель, морковь, рыбу, лавровый лист, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Посыпать зеленью петрушки.

Рыбный суп с рисом

- *300 г карпа*
- *2 клубня картофеля*
- *50 г риса*
- *1 пучок укропа*
- *лавровый лист*
- *соль*

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу положить в кастрюлю, залить водой, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Вынуть рыбу и отделить мясо от костей. В бульон добавить картофель и рис, лавровый лист, посолить. Готовить еще 10 минут под давлением. Посыпать зеленью укропа и добавить вареную рыбу.

Томатный суп из карася

- *250 г карася*
- *2 клубня картофеля*
- *1 корень петрушки*
- *2 помидора*
- *1 луковица*
- *20 г сливочного масла*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Рыбу промыть, очистить. Картофель, корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Помидоры обдать кипятком, отделить от кожицы, нарезать крупными дольками.

В кастрюлю с водой (1,5 л) положить рыбу, картофель, морковь, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне. Добавить лук, посыпать зеленью укропа.

Суп из филе хека со шпинатом

- *500 г филе хека*
- *3 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *2 пучка шпината*
- *30 мл оливкового масла*
- *перец*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в оливковом масле 2 минуты. Филе промыть, нарезать порционными кусками, положить в воду, добавить картофель. Посолить, поперчить, добавить шпинат. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Суп из тунца с лапшой

- *300 г консервированного тунца*
- *100 г лапши*
- *20 мл оливкового масла*
- *4 клубня картофеля*
- *4 помидора*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Нагреть оливковое масло, положить в него рыбу и помидоры, поперчить, тушить 2 минуты.

В кастрюлю с водой положить картофель, лапшу, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Добавить тушеную рыбу, положить зелень петрушки.

Уха из филе сома с морковью

- *300 г филе сома*
- *1 клубень картофеля*
- *3 моркови*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой (1 л).

Добавить картофель, морковь, лавровый лист, посолить, посыпать зеленым луком.

Филе положить в кастрюлю, залить водой. Добавить картофель, морковь, рис, лук, лавровый лист, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Разлить по тарелкам и посыпать зеленью кинзы.

Уха с картофелем и рисом

- *1 л бульона из окуней*
- *2 клубня картофеля*
- *50 г риса*
- *1 пучок зелени укропа*
- *200 г вареного филе окуней*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Зелень укропа вымыть, нарубить. В кастрюлю влить бульон, добавить картофель, рис, лавровый лист, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Суп из морского языка с кукурузой

- *500 г филе морского языка*
- *150 г консервированной кукурузы*
- *20 мл белого вина*
- *20 мл кукурузного масла*
- *5 г кукурузного крахмала*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *соль*

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить.

В кастрюлю с водой положить рыбу, закрыть крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 4 минуты на слабом огне.

Добавить кукурузу, кукурузное масло, разведенный водой крахмал, посолить, варить еще в течение 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из карпа с брокколи

- *300 г карпа*
- *150 г замороженной брокколи*
- *3 клубня картофеля*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рыбу промыть, очистить, положить в кастрюлю, залить водой, варить 3 минуты. Вынуть, отделить от костей. В кастрюлю влить бульон, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Положить куски рыбы, посыпать зеленью петрушки.

Суп из креветок с зеленым горошком

- *300 г очищенных креветок*
- *3 моркови*
- *40 мл сливок*
- *100 г консервированного зеленого горошка*
- *1 пучок укропа*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. В воду положить зеленый горошек, посолить. Добавить креветки, морковь.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа, заправить сливками.

Суп из мидий с зеленым горошком и рисом

- *200 г мидий*
- *100 г риса*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *50 г свежего зеленого горошка*
- *20 г сливочного масла*
- *10 мл острого томатного соуса*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук.

Обжаривать 2 минуты, влить томатный соус, тушить еще в течение 3 минут.

В кастрюлю с водой положить рис и зеленый горошек. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

Посолить, поперчить, добавить морковь и лук, мидии, варить 2 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить вымытые веточки петрушки.

Суп из креветок и цветной капусты

- *150 г очищенных креветок*
- *30 г риса*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *150 г замороженной цветной капусты*
- *50 г сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать толстыми кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В воду положить картофель, цветную капусту и рис.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне.

Положить креветки и лавровый лист, посолить, варить 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из кальмаров с брокколи

- *250 г консервированных кальмаров*
- *200 г замороженной брокколи*
- *2 моркови*
- *50 г сметаны*
- *перец*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Брокколи разобрать на соцветия.

В воду добавить морковь и брокколи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 5 минут на слабом огне. Положить кальмары, посолить, поперчить, варить 1 минуту.

При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Суп из консервированных кальмаров с овощами

- *250 г консервированных в масле кальмаров*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 сладкий перец*
- *20 г сливочного масла*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Перец вымыть, очистить от зерен, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту.

В кастрюлю с водой положить картофель, морковь, перец, рыбу, лавровый лист, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 7 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью укропа.

Суп из фасоли с кальмарами

- *400 г очищенных кальмаров*
- *400 г капусты*
- *80 г фасоли*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *3–4 горошины перца*
- *1 веточка розмарина*

В кастрюлю положить вымоченную фасоль, добавить мелко нарубленный чеснок, соль, перец, розмарин.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Половину фасоли протереть и добавить полученное пюре в бульон. Отдельно отварить листья капусты, нарезать их и добавить к фасоли.

Кальмаров, нарезанных на кусочки, обжарить с маслом и чесноком 3 минуты, разложить в тарелки и залить фасолевым супом.

Суп с морепродуктами

▪ *1 кг морепродуктов (рыбные хвосты и головизна, креветки, кальмары)*
▪ *500 г моллюсков*
▪ *750 мл воды*
▪ *1 луковица*
▪ *1 морковь*
▪ *1 стебель сельдерея*
▪ *1 лавровый лист*
▪ *4 ст. ложки оливкового масла*
▪ *1 зубчик чеснока*
▪ *хлеб*
▪ *зелень петрушки*
▪ *1/2 стакана белого сухого вина*
▪ *помидоры, очищенные от кожицы*
▪ *соль*
▪ *черный молотый перец*
▪ *красный молотый перец*

Подготовить рыбу для варки. Головы, хвосты, обрезки рыбы сложить в кастрюлю, добавить нарезанные лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, соль и черный молотый перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Перелить бульон через ситечко в другую кастрюлю, а в скороварке легко пассировать в оливковом масле 1 ст. ложку мелко порезанного лука, чеснок, петрушку, паприку.

Налить вино, положить нарезанные кальмары. Закрыть кастрюлю и проварить 5 минут под давлением.

Открыть кастрюлю, положить измельченные помидоры, довести до кипения, добавить куски рыбы, креветки, моллюски, соль, черный молотый перец и 1 стакан рыбного бульона. Закрыть кастрюлю и проварить 5 минут.

Обжарить крупные куски хлеба. Натереть их свежим чесноком и разложить по 2–3 таких куска в глубокие керамические миски. На хлеб выложить отваренные рыбные продукты и полить оставшимся бульоном.

Блюда из мяса

Мы не станем рассказывать здесь обо всех преимуществах говядины; в руках умелого мастера она обращается в неисчерпаемый источник удовольствий, истинную царицу кухни.

Достоинства свинины признаны столь широко, незаменимость ее замечается столь многими, что восхвалять ее здесь совершенно излишне.

Мы совершенно отклонились бы от плана нашего сочинения, когда бы взялись перечислять все части барана, которые служат незаменимым подспорьем повару.

А. Гримо де Ла Реньер

Казалось бы, мясо дано человеку самой природой и о значении этого продукта для питания человека различных мнений быть не может. Пожалуй, ни один другой продукт не вызывал столь значительных споров, основанных не только на научных расхождениях, но и на религиозных и национальных обычаях.

Не остались в стороне от этой полемики и ученые: диетологи различных стран мира продолжают дискуссию о пользе мяса на протяжении двух столетий. Одни считали, что, поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела близки, его надо есть как можно больше. Другие же ратовали за полный отказ от мясной пищи и переход к вегетарианству.

Действительно, в мясе содержится от 14 до 24 % белков, а с помощью аминокислот белкового происхождения организм вырабатывает ткани, гормоны, ферменты и множество других полезных для человеческого организма веществ. Кроме того, в мясе много цинка и протеина, который придает организму силу и энергию.

По полезности первое место занимает конина, практически не употребляемая в пищу европейскими народами. На втором месте говядина, на третьем свинина, на четвертом жирная

баранина.

Самым высококалорийным мясом считается свинина, а самым низкокалорийным – оленина, которую немногим опережает телятина и конина; говядина занимает промежуточную позицию.

Тот, кто хотя бы раз в жизни попробовал приготовить мясо крупным куском в скороварке, оценил все преимущества этого современного кухонного прибора перед обычной кастрюлей. Оно не только не теряет экстрактивные вещества во время варки, а значит, сохраняет свой яркий природный вкус и насыщенный аромат, но и остается сочным. Кроме того, сохраняет все свои питательные свойства. Таким же образом можно готовить порционные полуфабрикаты из свинины и телятины, например, котлеты натуральные паровые, а также изделия из рубленой массы.

Скороварка значительно укорачивает время приготовления мяса и, соответственно, вашего пребывания на кухне. Основное время приготовления 10–25 минут, дополнительное время 5–15 минут.

Каких-то особых секретов для приготовления мяса в скороварке нет. Для улучшения вкуса мяса можно последовать следующим рекомендациям. Для придания мясу большей сочности, а также улучшения его аромата и вкуса, мясо маринуют, шпигуют и панируют. Например, ростбиф измельченными орехами. Крупный кусок говядины хорошо нашпиговать полосками бекона.

Баранину можно смазать пастой из зелени, горчицы, специй, чеснока, анчоусов или смесью дижонской горчицы, свежей зелени, панировочных сухарей. Особо нежные части можно готовить, завернув в свиную желудочную пленку. Она защищает мясо от пригорания и делает его сочнее. Для лучшего сохранения формы мясо, причем не только фаршированное, иногда перевязывают шпагатом.

В скороварке можно одновременно приготавливать и мариновать мясо. Вся хитрость в том, чтобы использовать хорошо приправленную, ароматизированную жидкость, а не простую воду. Чтобы улучшить вкус мяса, воду можно заменить соками, вином или приправлять различными специями.

Медальоны из говядины в горчице

- *4 медальона из мяса*
- *3 ст. ложки горчицы*
- *70 г сливочного масла*
- *250 г свежих грибов*
- *1/2 стакана сметаны*

Медальон посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в кастрюле на масле, положить грибы, полить сметаной.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 5 минут на слабом огне.

Бефстроганов

- *500 г говядины*
- *1 луковица*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *красный молотый перец*
- *1 лавровый лист*
- *1 стакан воды (или бульона)*

Говядину нарезать медальонами, хорошо отбить с двух сторон, сделать на мясе тонкие надрезы поперек прожилок. Разогреть немного масла в кастрюле, пассеровать измельченные лук и чеснок.

Положить мясо и обжарить со всех сторон на сильном огне. Пока жарится мясо, развести томатную пасту в стакане теплой воды, влить к мясу, когда оно обжарится и добавить сметаны.

Посолить, поперчить и добавить лавровый лист. Все перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Антрекоты, тушенные со сметаной

- *4 антрекота*
- *50 г сливочного масла*
- *4 моркови*
- *2 большие головки репчатого лука*
- *1 стакан сметаны*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Масло растопить в кастрюле и обжарить со всех сторон антрекоты. Затем вынуть их и положить нарезанные лук и морковь.

Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо. Посолить, поперчить и посыпать зеленью.

Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 минут. Можно подать с отварным или жареным картофелем.

Рагу из говядины

- *800 г говяжьего рагу*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 г оливок*
- *1 головка репчатого лука*
- *800 г помидоров*
- *1 кг картофеля*
- *2 зубчика чеснока*
- *лавровый лист*
- *бутон гвоздики*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Растопить масло в кастрюле и обжарить на нем мясо. Добавить разрезанную на четыре части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из оливок.

Посыпать мясо мукой и перемешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, оливки, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу приблизительно 20 минут. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части и выложить на мясо.

Закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 минут.

Жаркое в маринаде

- *800 г мякоти мяса*
- *200 г свиного окорока*
- *2 ст. ложки муки пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *500 мл красного сухого вина*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *лавровый лист*
- *перец*
- *гвоздика*

Нарезать мясо кубиками в 5 см и замариновать на ночь. Нарезать окорок и положить в кастрюлю, сверху разложить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой, полить небольшим количеством маринада, посолить. Добавить пучок зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 30 минут на слабом огне.

Говяжьи отбивные, тушенные в пиве

- *600 г мякоти мяса*
- *75 г сливочного масла*
- *300 г лука*
- *500 мл пива*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *1 кг картофеля*

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в кастрюле на 50 г сливочного масла. Затем добавить нарезанный лук и оставшееся масло.

Залить пивом, посолить, поперчить, положить зелень.

Закрыть крышкой и тушить 30 минут. Затем открыть и положить нарезанный половинками картофель.

Снова закрыть и варить еще 10 минут.

Вареное мясо

- *800 г говяжьего бедра с мозговой костью*
- *3 лука-порея*
- *4 моркови*
- *2 репы*
- *1 ветка сельдерея*
- *1 луковица*
- *1–2 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 кг картофеля*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле вскипятить 2 л воды с указанными выше овощами (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в нее мясо целиком.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Затем положить в кастрюлю картофель и варить еще 10 минут. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле еще 5 минут.

Фондю с вареным мясом

- *1,5 л прозрачного говяжьего бульона*
- *1 кг филе говядины*
- *1 перо лука-порея*
- *2 моркови*
- *1 пастернак*
- *4 горошины перца*
- *1/2 лаврового листа*

В кастрюле довести до кипения бульон. Нарезать мясо небольшими кусочками и положить в бульон.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 15 минут на слабом огне.

Очистить и тонко нарезать лук-порей, морковь и пастернак. Добавить в бульон овощи, перец и лавровый лист и готовить еще 15 минут под давлением.

Поставить емкость для фондю на горелку, перелить в него бульон и кусочки мяса и довести до кипения.

Подавать с хрустящим хлебом, грубой солью, маринованными огурчиками (корнишонами) и хреном с клюквой.

Говяжий карбонат

- *600 г мякоти мяса*
- *75 г сливочного масла*
- *300 г лука*
- *500 мл пива*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *1 кг картофеля*

Нарезать мясо тонкими ломтиками и поджарить в кастрюле на 50 г сливочного масла. Добавить нарезанный лук, 25 г масла, полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Затем открыть и положить нарезанный половинками картофель. Снова закрыть и варить еще 10 минут.

Тушеное мясо

- *4 кусочка мяса (антрекоты)*
- *50 г сливочного масла*
- *4 моркови*
- *2 большие луковицы*
- *1 стакан сметаны*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его и на его место положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью.

Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 минут. Можно подавать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

Гуляш

- *700 г говяжьего рагу*
- *150 г сырой грудинки*
- *500 г лука*
- *30 г сливочного масла*
- *2 ч. ложки красного молотого перца*
- *150 г сметаны*
- *1 кг картофеля*
- *соль*

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в кастрюле, положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Открыть, вложить сверху паровую корзину. На нее положить очищенный картофель. Закрыть и тушить еще 10 минут. Подавать, полив блюдо сметаной.

Гуляш с квашеной капустой

- *250–300 г квашеной капусты*
- *1/2 стакана риса*
- *500 г говядины*
- *200 г сметаны*
- *1 головка репчатого лука*
- *чеснок*
- *растительное масло*

В кастрюлю налить масло. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить и обжарить. Мясо нарезать кубиками. Обжарить вместе с луком, посолить и поперчить. Добавить квашеную капусту и тушить на слабом огне 20 минут. Если капуста сухая, добавить 1/2 стакана воды.

Рис промыть и потушить вместе с капустой. Добавить жидкости из расчета 1 стакан риса на 3 стакана воды (при этом нужно учесть уже добавленную жидкость). Тушить еще 10 минут.

Добавить сметану, перемешать, довести до кипения и дать постоять 10 минут.

Ростбиф с розмарином

- *800 г говядины для ростбифа*
- *30 мл оливкового масла*
- *20 г сливочного масла*
- *1 веточка розмарина*
- *100 мл красного сухого вина*
- *соль*

Нагреть в кастрюле масло вместе с розмарином и обжарить в нем мясо на сильном огне. Посолить, добавить вино.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне.

Оставить кастрюлю закрытой еще на 5 минут.

Затем положить сливочное масло. Сервировать ростбиф нарезанным тонкими ломтиками, полить их горячим соусом.

Жаркое с томатным соусом

- *800 г телятины*
- *50 г сливочного масла*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*

Сливочное масло растопить в кастрюле, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой, перцем и перемешать. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и 1/2 стакана воды.

Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть крышкой и тушить 15 минут.

Жаркое из вырезки

- *1 кг вырезки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 маленькая головка репчатого лука*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Добавить луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить 10 минут.

Жаркое с вином

- *800 г грудинки или лопатки*
- *75 г сливочного масла*
- *250 г лука*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 ч. ложка муки*
- *соль*
- *перец*
- *пучок зелени*

Разрезать мясо на кусочки. Мясо и лук, разрезанный на 4 части, подрумянить в кастрюле на 50 г сливочного масла. Затем добавить вино, 1/2 стакана кипятка, зелень, соль, перец.

Вскипятить в открытой кастрюле, после чего закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо.

Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой и соусом от жаркого. Хорошо перемешать. Кипятить несколько секунд.

Полученной подливкой полить мясо.

Говяжьи отбивные в сметане

- *10 тонких говяжьих отбивных*
- *120 г сливочного масла*
- *10 тонких ломтиков копченого окорока*
- *2 головки репчатого лука*
- *пучок зелени*
- *1 стакан сметаны*
- *2 ст. ложки муки*
- *соль*
- *перец*

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, веточке зелени, свернуть рулетом и обвязать ниткой. В кастрюле растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, перемешать, полить сметаной.

Закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 минут. Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

Биточки рубленые с белым соусом

- *300 г говядины*
- *50 г белого хлеба*
- *90 мл молока или воды*
- *25 г сливочного масла*
- *300 мл белого соуса*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*
- *панировочные сухари*

Мясо, пропущенное через мясорубку, смешать с замоченным в молоке или воде черствым хлебом, предварительно срезав корки, солью, перцем и, перемешав, снова пропустить через мясорубку. Сформовать из полученной массы биточки, запанировать в сухарях, уложить в корзину для варки на пару, влить воду и закрыть крышку. Варить на пару 10 минут.

Подать биточки, политые соусом или маслом, с рассыпчатым отварным рисом или овощами в молочном соусе, посыпав нарезанной зеленью.

Говядина с шампиньонами

- *1 кг говядины*
- *100 г грудинки*
- *50 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *500 мл красного вина*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка муки*
- *пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *250 г шампиньонов*
- *петрушка*

Сначала обжарить в кастрюле на сливочном масле грудинку, а затем мясо, нарезанное крупными кусками. Добавить в кастрюлю репчатый лук. Обжарить его на среднем огне до образования золотистой корочки. Залить все красным вином.

Добавить соль и перец, а также томатную пасту, пучок пряной зелени и чеснок.

Развести муку в стакане кипятка и вылить в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения для устранения кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Незадолго до подачи на стол отрезать у шампиньонов ножки. Помыть их, нарезать тонкими полосками и обжарить в сковороде на сильном огне в течение 2 минут в небольшом количестве сливочного масла.

Добавить к мясу и посыпать все мелко нарезанной петрушкой. Подать на стол с картофелем.

Говядина с горохом

- *250 г гороха*
- *800 г мякоти говядины*
- *100 г подкожного сала*
- *100 г сырого окорока*
- *500 г картофеля*
- *400 г тыквы*
- *2 острые копченые колбаски*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 стручка острого перца (по желанию)*
- *соль*

Положить горох в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и кипятить 5 минут. Затем слить через дуршлаг.

В кастрюлю положить нарезанное мясо, сало, окорок и горох. Залить все холодной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Почистить картофель и тыкву. Тыкву нарезать крупными ломтиками. Добавить овощи в кастрюлю вместе с острыми копчеными колбасками, чесноком и острым перцем. Посолить.

Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне еще 6 минут с момента начала шипения клапана.

Говядина в пивном соусе

- *1 кг говяжьей мякоти*
- *75 г сливочного масла*
- *4 головки репчатого лука*
- *500 м пива*
- *соль*
- *перец*
- *пучок пряной зелени*
- *1 кг картофеля*

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Обжарить его в кастрюле на среднем огне в хорошо разогретом сливочном масле (50 г) и вынуть.

Положить в кастрюлю нарезанный репчатый лук и слегка поджарить его в оставшемся сливочном масле. Мяса выложить на слой лука.

Налить в кастрюлю пиво так, чтобы оно чуть покрывало мясо. Добавить соль, перец, пучок пряной зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Очистить картофель и разрезать пополам. Снять крышку с кастрюли. Уложить картофель в корзину для паровой варки, посолить и установить над мясом. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан зашипит, продолжать варить на слабом огне еще 6 минут.

Говядина, тушенная в винном маринаде

- *1–1,5 кг мяса, нарезанного крупными кусками*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *200 г свежей грудинки*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *соль*

Для маринада:

- *2 головки репчатого лука, нарезанные ломтиками*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *1 стручок острого перца*
- *3 гвоздики*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки коньяка, кальвадоса или рома*
- *500 мл розового вина (или 250 мл воды и 250 мл вина)*

За день до приготовления блюда выдержать куски мяса в маринаде. Отжать куски мяса, сохранив маринад.

Вытереть их бумажной салфеткой. Обжарить мясо в кастрюле на среднем огне в небольшом количестве растительного масла. Мясо выложить. Очистить кастрюлю.

Налить в нее немного растительного масла, обжарить в нем ломтики лука и хорошо отжатые специи из маринада. Затем добавить мясо, грудинку, нарезанную крупными ломтиками, соль.

Залить все маринадом и добавить 1 ст. ложку муки, разведенную в стакане воды.

Хорошо перемешать всю массу в кастрюле и довести до кипения для удаления кислого вкуса вина. Добавить томатную пасту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 30 минут.

Подать на стол с отварными макаронными изделиями, картофелем, приготовленным на пару, или рисом.

Отварная говядина с овощами, сваренными на пару

▪ *1 кг тонкого куска мяса, нарезанного вдоль волокон, свернутого и перевязанного шпагатом*
▪ *горчица*
▪ *крупная соль*
▪ *перец*
▪ *1 мозговая кость*
▪ *1/2 лимона*

Для бульона:

▪ *1 небольшой кусок бычьего хвоста*
▪ *1 репа*
▪ *1 стебель лука-порея*
▪ *1 морковь*
▪ *1 веточка сельдерея*
▪ *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
▪ *пучок пряной зелени*
▪ *соль*
▪ *перец*

Для гарнира:

▪ *4 клубня картофеля*
▪ *2 репы*
▪ *3 моркови*
▪ *4 стебля лука-порея, связанного в пучок*

Положить в кастрюлю все компоненты бульона и залить их 1 л воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Подготовить овощи. Натереть мозговую кость лимоном. Положить все в корзину для паровой варки. Добавить соль, перец.

Снять крышку с кастрюли. Положить мясо в бульон. Поставить корзину для паровой варки со всем его содержимым в кастрюлю поверх мяса.

Закрыть кастрюлю крышкой и варить 6 минут под давлением. Как только варка закончится, снять крышку с кастрюли.

Отжать мясо. Подать его на стол, предварительно нарезав небольшими ломтиками, вместе с овощами, приготовленными на пару, и тонкими кусочками хлеба, можно поджаренными, намазанными костным мозгом, горчицей, посыпанными солью.

Жареное мясо с тушеными овощами

- *500 г мяса*
- *50 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *4 моркови*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *6 картофелин*

Разогреть в кастрюле сливочное масло и обжарить на среднем огне куски мяса. Вынуть их из кастрюли.

Вместо мяса положить в кастрюлю репчатый лук и морковь, нарезанные кружочками. Когда овощи обжарятся до золотистого цвета, положить на них мясо. Влить в кастрюлю белое сухое вино, чтобы оно чуть покрывало куски мяса и овощи.

Добавить 2 ст. ложки томатной пасты, разведенной в небольшом количестве вина, соль, перец и пучок пряной зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 25 минут.

За 6 минут до окончания варки основного кушанья открыть кастрюлю. Разложить очищенные клубни картофеля вокруг кусков мяса или положить их в корзину для паровой варки, установленной в кастрюле над мясом.

Снова закрыть кастрюлю крышкой и продолжать варить в течение оставшихся 6 минут.

Вареная маринованная говядина

- *1–1,5 кг мяса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *шпик*
- *свиные шкурки*
- *2 ст. ложки томатного сока*
- *100 г молодого репчатого лука*
- *3 моркови, нарезанные кружочками*
- *2 репы*
- *сливочное масло*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *500 мл красного или белого вина*
- *30 мл коньяка*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 моркови, нарезанные кружочками или соломкой*
- *10 зерен черного перца*
- *пучок пряной зелени*

За день до приготовления блюда нашпиговать кусок мяса ломтиками шпика и перевязать его шпагатом. Залить маринадом.

На следующий день отжать мясо от маринада. Обжарить его в кастрюле на среднем огне с небольшим количеством растительного масла.

Вынуть мясо и вытереть кастрюлю. Затем уложить на дно свиные шкурки, на которые положить мясо. Залить мясо маринадом так, чтобы он чуть покрывал его. Добавить соль, перец, томатный сок.

Прокипятить все для удаления кислого вкуса вина. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 40 минут.

В течение этого времени поджарить лук до золотистого цвета на сковороде в небольшом количестве сливочного масла.

Снять с кастрюли крышку и вынуть мясо.

Процедить мясной сок. Налить его в кастрюлю, положить мясо, морковь, нарезанную репу и поджаренный лук.

Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне еще 6 минут с того момента, когда зашипит паровой клапан.

Тушеная говядина с луком-пореем

- *1 кг говядины*
- *10–12 стеблей лука-порея*
- *соль*
- *перец*
- *2 стакана бульона или 250 мл белого сухого вина*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *пучок пряной зелени*
- *30 г сливочного масла*

Разрезать стебли лука-порея крестообразно.

Тщательно вымыть их и нарезать кусочками. Уложить мясо и нарезанный лук-порей в кастрюлю. Посолить и поперчить.

Залить все бульоном или белым вином, добавить томатную пасту, пучок пряной зелени и несколько кусочков сливочного масла.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Подать на стол с картофелем, сваренным на пару в корзине для паровой варки, которую установить на подставке в кастрюле над мясом за 8 минут до окончания тушения.

Тушеная говядина с чесночным соусом

- *1 кг говядины*
- *2 стакана бульона*
- *перец*
- *4 головки чеснока*
- *растительное масло*

В кастрюле с разогретым растительным маслом обжарить мясо на сильном огне в течение 10 минут. Когда кусок мяса хорошо поджарится, добавить бульон, перец. Сложить очищенные зубчики чеснока в корзину для паровой варки и поместить поверх мяса. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 20 минут.

Размять чеснок вилкой, перемешать с соком, образовавшимся в результате тушения мяса. Намазать мясо чесночным соусом, разрезав его на куски.

Рубленое мясо с чесноком и перцем

- *500 г рубленого мяса*
- *1 стакан красной фасоли*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 головки репчатого лука, нарезанные тонкими кольцами*
- *2 измельченных зубчика чеснока*
- *1 сладкий перец, нарезанный тонкими кружочками*
- *4 помидора*
- *1/2 ч. ложки молотого кайенского перца*
- *1/2 ч. ложки молотого перца чили*
- *соль*
- *черный перец*
- *тмин*
- *1 ст. ложка муки*

Налить в кастрюлю холодную воду и засыпать в нее фасоль. Поставить кастрюлю на слабый огонь, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Процедить через дуршлаг.

Затем снова положить фасоль в кастрюлю и залить кипящей водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 20 минут. Опять процедить через дуршлаг.

В очищенной кастрюле обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок, кусочки зеленого перца и нарезанные помидоры. Обжарить все до образования золотистой корочки. Затем добавить рубленое мясо и перемешать.

Добавить специи: кайенский перец, чилийский перец, немного соли и черного перца. Влить 500 мл кипятка и закрыть кастрюлю крышкой.

Когда клапан на кастрюле зашипит, продолжать варить на слабом огне 20 минут. Затем открыть крышку.

Взбить тмин и муку с небольшим количеством сока, образовавшегося после варки мяса с овощами. Вылить эту смесь в кастрюлю.

Перемешать все и тушить еще в течение 5 минут, не закрывая кастрюлю.

Рулет, фаршированный сосисками и шампиньонами

- *4 широких тонких бифштекса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г сливочного масла*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *1 ч. ложка муки*

Для фарша:

- *200 г сосисок*
- *100 г шампиньонов*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 лук-шалот*
- *петрушка*
- *тимьян*
- *лавровый лист*
- *1/2 ч. ложки паприки*
- *1/2 лимона*
- *соль*

Отрезать ножки у шампиньонов. Тщательно промыть их. Шляпки полить лимонным соком, чтобы они не почернели. Измельчить ножки вместе с петрушкой, чесноком, луком-шалотом. Смешать эту измельченную массу с нарезанными сосисками, паприкой, солью. На каждый бифштекс уложить по четвертой части фарша. Свернуть каждый бифштекс в виде рулета и перевязать шпагатом крест-накрест.

Обжарить их до образования золотистой корочки в кастрюле на растительном масле. Полить белым сухим вином. Добавить тимьян, лавровый лист.

Развести муку в стакане воды и вылить в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 25 минут.

Обжарить шляпки шампиньонов в сковороде со сливочным маслом на сильном огне. Посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой.

Фаршированные рулеты подать на стол, сняв с них шпагат, политыми соусом и украшенными шляпками шампиньонов.

Тушеное мясо с ветчиной

- *1 кг мяса*
- *1 свиная шкурка или 1 шкурка ветчины*
- *200 г сырой ветчины*
- *пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *300 мл красного вина*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *тимьян*
- *лавровый лист*
- *1 г черного перца горошком*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*

За день до приготовления блюда нарезать мясо крупными кусками, выдержать его в течение ночи в маринаде.

Разложить шкурку свинины на дне кастрюли. Отжать и вытереть мясо. Положить его в кастрюлю вместе с сырой ветчиной, нарезанной ломтиками, и залить маринадом так, чтобы он покрывал мясо. Посолить и поперчить. Довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Мясное рагу, тушенное в маринаде

- *300 г говядины*
- *300 г бескостной бараньей лопатки*
- *500 г свинины*
- *1–1,5 кг картофеля*
- *4 головки репчатого лука*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *2 стебля лука-порея*
- *1/2 корня сельдерея*
- *1 морковь*
- *4–6 зубчиков чеснока*
- *тимьян*
- *лавровый лист*
- *3 гвоздики*
- *300 мл сухого белого вина*

За день до приготовления блюда почистить и помыть овощи для маринада. Нарезать их крупными кусками. Положить в большой салатник вместе с тимьяном, лавровым листом, гвоздикой. Разложить куски мяса на слое овощей и залить все вином. Закрыть салатник листом фольги и поставить в холодильник.

Почистить картофель и нарезать его кружочками, очистить репчатый лук и нарезать тонкими кольцами. В кастрюле уложить слоями четвертую часть картофеля, куски баранины, еще слой картофеля, лука, свинины и оставшуюся часть картофеля и лука. Залить маринадом так, чтобы он чуть покрывал мясо с овощами. Посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 30 минут.

Говяжьи щеки со шпиком

- *1,5 кг говяжьих щек*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *150 г репчатого лука*
- *150 г кусочков шпика*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *300 мл красного сухого вина*
- *3 зубка чеснока*
- *1 лимон*
- *1/2 морковки, нарезанной кружочками*
- *5 горошин черного перца*

За день до приготовления блюда выдержать мясо в маринаде. Затем перевязать его шпагатом, обжарить его на сковороде в небольшом количестве растительного масла до образования золотистой корочки.

Мясо и овощи из маринада положить в кастрюлю. Поставить на средний огонь на 3 минуты. После этого залить в кастрюлю маринад, положить томатную пасту, пучок пряной зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды. Вылить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Тем временем в небольшом количестве растительного масла поджарить мелко нарезанный репчатый лук и кусочки шпика. Добавить смесь в блюдо перед подачей на стол.

Готовое мясо нарезать кусочками и подать с жареным луком и шпиком.

Говяжьи почки с грибами

- *500 г почек*
- *30 г сливочного масла*
- *250 г свежих грибов*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 луковица*
- *1/2 стакана сметаны*
- *1/2 стакана воды*
- *соль*
- *перец*

Грибы должны быть мелкими, чтобы их можно было положить целиком, отрезав нижнюю часть ножек.

Почки нарезать крупными кусочками. В кастрюле растопить масло и подрумянить в нем нарезанные почки со всех сторон. Добавить нарезанную луковицу и муку.

Перемешать деревянной ложкой. Влить сметану, посолить, поперчить. Снова перемешать. Положить грибы, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить почки в течение 20 минут на слабом огне.

Затем снять с огня и не открывать кастрюлю еще 10 минут.

Полента с сардельками

- *400 г кукурузной муки для поленты*
- *300 г сарделек*
- *100 мл красного сухого вина*
- *1 луковица*
- *сливочное масло*
- *соль*

В кастрюле нагреть до кипения соленую воду. Помешивая, засыпать муку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

В это время на сковороде обжарить на сливочном масле нарезанную луковицу, потом добавить очищенную от кожицы и измельченные сардельки, и прогреть все несколько минут.

Залить сардельки красным вином, довести до выпаривания, посолить, закрыть крышкой и проварить на небольшом огне 10–15 минут. Готовую поленту сервировать с сардельками.

При желании поленту можно смешать с отварным шпинатом.

Рубец тушеный

- *1 кг рубца*
- *150 г фасоли*
- *1 морковь*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 луковица*
- *150 г помидоров без кожицы*
- *40 мл оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Замочить на ночь фасоль в холодной воде. Нарезать рубец небольшими кусочками, овощи – крупными кусками. Обжарить овощи в масле в кастрюле. Добавить рубец, фасоль, помидоры, посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в 30 минут на слабом огне.

Рулет из телятины

- *10 тонких телячьих отбивных*
- *120 г сливочного масла*
- *10 тонких ломтиков копченого окорока*
- *2 луковицы*
- *1 пучок зелени*
- *1 стакан сметаны*
- *2 ст. ложки муки*
- *соль*
- *перец*

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой.

В кастрюле растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 15 минут на слабом огне.

Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

Эскалопы по-лукулловски

- *4 телячьих эскалопа*
- *40 г сливочного масла*
- *4 ломтика бекона*
- *4 ломтика швейцарского сыра*
- *перец*
- *соль*

Растопить в кастрюле масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 минут.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. После того как клапан зашипит, жарить еще 5 минут.

Подавать, полив полученным соусом.

Телятина с черносливом и морковью

- *1 кг телятины*
- *50 г сливочного масла*
- *250 г чернослива*
- *50 г изюма*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 кг моркови*
- *100 г лука*
- *250 мл воды*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. В кастрюле подрумянить на масле телятину, затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 25 минут на слабом огне.

Открыть и положить изюм и чернослив. Закрыть снова и тушить еще 10 минут.

Телятина с черносливом и изюмом

- *1 кг телятины*
- *50 г сливочного масла*
- *250 г чернослива без косточек*
- *50 г изюма*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 г лука*
- *250 мл воды*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив.

В кастрюле подрумянить на масле нарезанную небольшими кусочками телятину, затем положить лук, нарезанный кружочками. Посыпать мукой, перемешать и влить воду.

Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 25 минут на слабом огне.

Затем положить изюм и чернослив. Снова закрыть и тушить еще 10 минут.

Жаркое в винном соусе

- *800 г грудинки или лопатки*
- *75 г сливочного масла*
- *250 г лука*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*
- *пучок зелени*

Разрезать мясо на 8–10 частей. Мясо и лук, разрезанный на 4 части, подрумянить в кастрюле на 50 г сливочного масла. Затем добавить вино, полстакана кипятка, зелень, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 30 минут на слабом огне.

Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо. Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой. Вбить в соус от жаркого. Хорошо смешать. Кипятить несколько секунд. Полученной подливкой полить мясо.

Жаркое с красным молотым перцем

- *800 г телятины*
- *50 г сливочного масла*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка красного молотого перца*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*

Сливочное масло растопить в кастрюле, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и 1/2 стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Телятина с пряностями и яблоками

- *1 кг телятины*
- *растительное масло*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка карри*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *500 мл воды*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 яблока*

Нарезать мясо крупными кусками. Положить их в кастрюлю и обжарить на среднем огне в течение нескольких минут в небольшом количестве растительного масла до получения румяной корочки. Добавить нашинкованный лук и обжарить.

Затем посыпать все карри и перемешать. Влить в кастрюлю воду, добавить измельченный чеснок, зелень, соль. Муку развести в стакане воды, размешать и влить в кастрюлю.

Тщательно все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 12 минут.

Пока мясо готовится, очистить и нарезать ломтиками яблоки. Положить их в кастрюлю, закрыть ее крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Готовое блюдо подать с рисом.

Телятина с ликером

- *800 г филе телятины*
- *30 г сливочного масла*
- *1 стакан ликера*
- *4 яблока*
- *молотый мускатный орех*
- *1 ч. ложка кукурузной или картофельной муки*
- *3 ст. ложки сливок*
- *соль*
- *перец*
- *2 стакана воды*

Очистить яблоки и разрезать их на 4 части. Положить филейные куски телятины в кастрюлю, обжарить их с обеих сторон на сливочном масле. Сбрызнуть ликером и поджечь. Добавить яблоки, воду, соль, перец и молотый мускатный орех. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 6 минут.

Готовое мясо нарезать на порционные куски, выложить их на сервировочное блюдо вместе с яблоками. Полить соусом.

Для приготовления соуса не закрывая кастрюли, довести до кипения сок, образовавшийся при приготовлении мяса, и выпаривать его в течение 2–3 минут.

Загустить кукурузным или картофельным крахмалом (разведенным в небольшом количестве холодной воды) и сливками.

Довести соус до кипения и снять с огня.

Пряная телятина с овощами

- *1 кг мяса*
- *2 головки репчатого лука*
- *4 очищенных помидора без семян*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 стакан бульона*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 ч. ложка хереса*
- *1 пучок эстрагона*
- *кайенский перец*
- *соль*
- *2 ст. ложки сливочного масла*

Положить мясо в кастрюлю и, периодически переворачивая, обжарить его в сливочном масле в течение 10 минут на среднем огне до получения румяной корочки.

Добавить нарезанный лук, нарезанные и отжатые помидоры, зелень и нашинкованный сельдерей. Залить хересом, бульоном и белым вином. Добавить стебли эстрагона, кайенский перец и соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить в течение 20 минут. Нарезать мясо на порционные куски. Поставить на стол соусник с соком, образовавшимся при приготовлении телятины.

Посыпать мясо мелко нарезанными листьями эстрагона. На гарнир подать отварной рис.

Эскалопы из телятины

- *4 эскалопа из телятины*
- *40 г сливочного масла*
- *4 ломтика бекона*
- *4 ломтика швейцарского сыра*
- *перец*
- *соль*

Растопить в кастрюле масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 минут. Затем закрыть и жарить еще 5 минут. Подать, полив выделившимся при жарке соком.

Телячий рулет с зелеными бобами

- *4 тонких эскалопа*
- *500 г зеленых бобов*
- *50 г сливочного масла*
- *4 ломтика бекона, свиной грудинки или окорока*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 стакан воды*
- *1 ч. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Посыпать эскалопы перцем. На каждый эскалоп положить по кусочку бекона (грудинки или окорока), скатать рулетом и перевязать ниткой.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Положить эскалопы вместе с четвертинками репчатого лука. Поставить кастрюлю на средний огонь и обжарить эскалопы до получения золотистой корочки. Развести муку стаканом воды и размешать. Вылить смесь в кастрюлю. Добавить белое вино и довести все до кипения. Положить соль, перец, зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю и поместить в нее паровую корзину с зелеными бобами. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут.

С эскалопов снять нитки, выложить их рядом с зелеными бобами. Полить образовавшимся при тушении соусом и подать на стол.

Рулеты из телячьих шницелей с шалфеем

- *8 тонких шницелей из телятины (весом 75-100 г)*
- *50 г сливочного масла*
- *250 мл белого вина*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *соль*
- *перец*
- *8 листиков шалфея*
- *8 ломтиков сырой ветчины*

Для соуса:

- *2 ст. ложки сметаны*
- *1 стакан мясного сока*
- *2 ст. ложки грибного соевого соуса*
- *соль*
- *перец*

Шницели обмыть водой, промокнуть и обсушить бумажным полотенцем.

Слегка отбить, полить лимонным соком, посыпать солью и перцем.

Шалфей вымыть, обсушить, положить по листику на каждый шницель, покрыть ломтиками сырой ветчины, завернуть и закрепить деревянными палочками.

Сливочное масло разогреть в кастрюле, обжарить в нем рулеты со всех сторон до золотистой корочки.

Влить белое вино, закрыть кастрюлю, готовить в течение 6 минут. Готовые рулеты положить в подогретую миску и поставить в тепло.

Для приготовления соуса сметану смешать с соком, образовавшимся во время тушения мяса, добавить соль и перец, смешать по вкусу с грибным соевым соусом.

При подаче на стол рулеты залить соусом.

В качестве гарнира подать рис или лапшу с маслом, салат.

Фаршированная телячья грудинка

- *1 кг телячьей грудинки без костей*
- *1 кусок свиной кожи*
- *60 г сливочного масла*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *1 пучок пряной зелени*

Для фарша:

- *100 г хлеба*
- *100 г колбасного фарша*
- *2 головки репчатого лука*
- *3 лука-шалота*
- *1/2 стакана молока*
- *петрушка*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *перец*

Для приготовления фарша нашинковать репчатый лук и лук-шалот. Спассеровать лук в сливочном масле.

Хлеб замочить молоком и смешать с колбасным фаршем, нашинкованной петрушкой, репчатым луком, луком-шалотом, яйцом, солью и перцем.

Грудинку нафаршировать полученной массой. Разогреть в кастрюле сливочное масло и положить в нее мясо. Обжаривать его, пока оно не подрумянится со всех сторон.

Подложить под мясо свиную кожу, добавить зелень, белое вино, соль, перец. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Перед тем как разрезать мясо на порционные куски, дать ему дойти в течение 5 минут.

Телятина с рисом и грибами

- *200 г риса*
- *1,5 кг телятины, нарезанной кусками*
- *125 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *5 морковин*
- *1 ст. ложка муки*
- *4 очищенных помидора*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 1/2 стакана сухого белого вина*
- *1 стакан воды*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *250 г грибов*
- *петрушка*
- *50 г сливочного масла для приготовления риса*

Положить рис в паровую корзину и поместить в кастрюлю с большим количеством кипящей соленой воды. Варить 5 минут, не закрывая крышкой, затем откинуть рис на дуршлаг и дать воде стечь.

Вымыть и вытереть кастрюлю, затем разогреть в ней сливочное и растительное масло. Положить в мясо и обжаривать его до получения румяной корочки со всех сторон. Добавить нашинкованный репчатый лук и нарезанную морковь. Перемешать. Нарезать помидоры и слегка отжать их. Положить их в кастрюлю, добавить томатную пасту, сухое вино, чеснок, зелень, соль, перец.

Размешать муку в стакане холодной воды и влить в кастрюлю.

Закрыть крышкой и поставить кастрюлю на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать тушить на слабом огне в течение 12 минут. За 6 минут до конца приготовления открыть кастрюлю и поместить в нее паровую корзину с рисом. Закрыть и готовить под давлением еще 6 минут.

Очистить и нарезать шампиньоны. Поджарить в сковороде на сливочном масле. Добавить грибы в готовое блюдо. Украсить блюдо петрушкой. Рис выложить отдельно, положив в него сливочное масло.

Рагу из телятины под белым соусом

- *1 кг телятины, нарезанной крупными кусками*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *800 г картофеля*

Для белого соуса:

- *40 г муки*
- *50 г сливочного масла*
- *1/2 стакана бульона, образовавшегося при приготовлении рагу*
- *1 желток*
- *1/2 лимона*
- *2 ст. ложки сливок*

Залить в кастрюлю 1,5 л воды, положить зелень, луковицу с воткнутыми в нее бутонами гвоздики, чеснок, соль, перец. Довести воду до кипения, положить нарезанное мясо.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 12–15 минут.

Очистить картофель, разрезать каждую картофелину на две части, положить их в паровую корзину, посолить и посыпать перцем. За 8 минут до конца приготовления открыть кастрюлю, поместить паровую корзину в кастрюлю и закрыть ее. Готовить оставшиеся 8 минут под давлением на слабом огне.

Для приготовления белого соуса муку поджарить на сковороде на сливочном масле.

Снять с огня и дать остыть. Затем добавить в соус бульон, образовавшийся при приготовлении рагу. Не ставя соус на огонь, влить в него яичный желток и размешать. Затем добавить лимонный сок и сливки. Выложить рагу на блюдо, вокруг разложить картофель и полить все соусом.

Телятина в вине с овощами

- *1 кг телятины, нарезанной крупными кубиками*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г лука*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *2 зубчика чеснока*
- *500 г помидоров*
- *350 г сладкого перца*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Спассеровать в кастрюле на сливочном масле лук, нарезанный кольцами, затем положить мясо. Обжарить до получения румяной корочки.

Влить 2 стакана белого вина и добавить чеснок. На несколько секунд опустить помидоры в кипящую воду, затем ополоснуть холодной и снять кожицу.

Нарезать помидоры и слегка отжать. Разрезать перцы пополам, удалить семена и нарезать крупными кусками. Положить все в кастрюлю, посолить и посыпать перцем.

Размешать муку в стакане воды и влить в кастрюлю. Все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение еще 12 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо, а вокруг разложить овощи.

Телятина с красным перцем

- *600 г телятины*
- *200 г сладкого перца*
- *200 г помидор*
- *40 г оливкового масла*
- *100 мл белого сухого вина*
- *1 зубчик чеснока*
- *1/2 стакана горячей воды*
- *измельченная зелень петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Нарезать мясо кубиками, обжарить на масле с измельченным чесноком. Посолить, поперчить. Добавить вино, выпарить. Убрать чеснок. Добавить порезанные перцы и очищенные от кожицы помидоры. Добавить горячую воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Отделить мясо от овощей, а овощи измельчить блендером. Добавить петрушку. Перемешать с кусочками мяса, после чего сервировать.

Телячье колено с овощами

- *1,5 кг телячьей голяшки*
- *50 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 стакан воды*
- *4 моркови*
- *2 репы*
- *250 г зеленых бобов*
- *6 мелких головок репчатого лука*
- *4 клубня картофеля*
- *соль*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Разрубить телячье колено на части, посолить и посыпать перцем. Обжарить его в кастрюле со всех сторон на сливочном масле до получения румяной корочки.

Добавить нарезанные лук, морковь и поджарить их.

Муку развести в стакане холодной воды и влить в кастрюлю. Добавить вино, воду и пучок зелени. Хорошо перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Очистить овощи, нарезать их крупными ломтиками, положить в паровую корзину и посолить. Открыть кастрюлю, установить корзину над мясом и закрыть крышкой. Когда клапан зашипит, готовить 6 минут.

Отделить мясо от костей, полить бульоном, выложить вокруг овощи и подать на стол.

Тушеные телячьи ножки с оливками

- *2 телячьи ножки, разрубленные пополам*
- *750 мл воды*
- *2 бульонных кубика*
- *2 моркови*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 4 гвоздики*
- *1 лук-порей*
- *1 пучок зелени*
- *50 г сливочного масла*
- *30 г муки*
- *50 г томатной пасты*
- *200 г зеленых оливок без косточек*

Отварить телячьи ноги в отдельной кастрюле в течение 5 минут. Снять шумовкой пену.

В кастрюлю влить 750 мл воды. Растворить в ней бульонные кубики. Положить в кастрюлю телячьи ноги, морковь, луковицу с гвоздикой, лук-порей, пучок зелени. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить в течение 30 минут на слабом огне.

Готовое мясо отделить от костей. Бульон перелить в другую посуду.

Очистить кастрюлю, поставить ее на слабый огонь, положить 50 г сливочного масла и 30 г муки. Влить в кастрюлю две чашки бульона, добавить томатную пасту, мясо, перец и соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Затем добавить в кастрюлю оливки и оставить на огне еще на несколько минут, не закрывая. Готовое кушанье выложить на блюдо и подать на стол.

Телячий язык с кабачками и баклажанами

- *1 телячий язык*
- *150 г лука*
- *2 кабачка*
- *2 баклажана*
- *3 гвоздики*
- *6 зерен кориандра*
- *3 зубчика чеснока*
- *чабер*
- *лавровый лист*
- *соль*
- *перец*

Положить подготовленный телячий язык в кастрюлю. Залить его кипятком, чтобы он полностью оказался покрыт водой. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 3 минут. Вынуть язык, снять с него кожицу и хранить в тепле в закрытой посуде.

Вымыть и вытереть кастрюлю. Положить в нее головки репчатого лука, кабачки и баклажаны, нарезанные кольцами, и поставить на сильный огонь на 5 минут. Добавить нашинкованный чеснок, чабрец, лавровый лист. Положить на овощи язык, нарезанные на крупные дольки и слегка отжатые помидоры, все посолить и посыпать перцем. Залить стаканом воды. Добавить гвоздику и кориандр.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовый язык нарезать ломтиками и подать на стол вместе с овощами.

Фаршированное телячье сердце

- *2 телячьих сердца*
- *50 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 морковь*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *1 пучок пряной зелени*
- *2 куска свиной кожи*
- *соль*
- *перец*

Для фарша:

- *125 г мелко нарубленного колбасного фарша*
- *60 г свиного шпика*
- *петрушка*
- *соль*
- *перец*

Надрезать сверху телячье сердце. Удалить мелкие прожилки. Перемешать колбасный фарш, шпик, мелко нарезанную петрушку, посолить и посыпать перцем полученную смесь.

Начинить этим фаршем каждое сердце. Зашить их, положить на куски свиной кожи и хорошо завязать.

Разогреть в кастрюлю сливочное масло. Обжарить каждое сердце со всех сторон до получения золотистой корочки.

Добавить в кастрюлю лук и морковь, нарезанные колечками, положить зелень, полить белым вином, посолить и посыпать перцем.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Перед тем как подать на стол, удалить зелень и свиную кожу, разрезать каждое сердце пополам, полить соком, образовавшимся в процессе приготовления. На гарнир подать ломтики глазированной моркови.

Печень с шампиньонами

- *4 куска печени*
- *соль*
- *перец*

Для грибного соуса:

- *100 г шампиньонов*
- *15 г сливочного масла*
- *1 лук-шалот*
- *1 зубчик чеснока*
- *50 г хлеба*
- *толченый мускатный орех*
- *соль*
- *перец*

Подготовить 4 широких листа алюминиевой фольги. При помощи миксера измельчить все ингредиенты для соуса до получения однородной массы.

В небольшой кастрюле разогреть масло и выложить туда полученную смесь. Непрерывно перемешивая, пассеровать ее на среднем огне в течение 5 минут.

Печень посолить и посыпать перцем, обмазать их грибным соусом и осторожно, но плотно завернуть каждый кусок в алюминиевую фольгу. Кромки фольги аккуратно подогнуть со всех сторон. Уложить печень в паровую корзину и установить в кастрюлю, в которую предварительно налить 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать варить в течение еще 15 минут.

Подать с картофельным пюре или шпинатом.

Бычий хвост с луком

- *1,5 кг говяжьего хвоста, разрезанного на куски*
- *5 крупных головок репчатого лука*
- *1/2 ч. ложки сладкой молотой паприки*
- *1 банка томатной пасты*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1/2 ст. ложки муки*
- *750 мл воды*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки сливок*
- *соль*
- *перец*

Разогреть в кастрюле растительное масло. Положить туда кусочки говяжьего хвоста и обжарить их в течение 5 минут. Добавить лук, нарезанный кольцами. Обжарить все до образования золотистой корочки в течение 3–4 минут. Посыпать паприкой. Резко встряхнуть содержимое кастрюли, добавить воду в достаточном количестве, чтобы она покрыла продукты. Затем положить в кастрюлю томатную пасту, соль, перец, пучок пряной зелени. Развести муку в стакане воды и влить смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 30 минут.

Снять крышку с кастрюли, добавить сливки. Перемешать содержимое кастрюли и подать на стол в горячем виде вместе с рисом, сваренным отдельно, или с картофелем, сваренным в течение 8 минут в корзине для паровой варки, установленной над мясом.

Рагу по-ирландски

- *1 кг баранины, нарезанной для рагу*
- *2 зубчика чеснока*
- *250 г лука*
- *1 кг картофеля*
- *петрушка*
- *соль*
- *перец*

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук – слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 35 минут на слабом огне.

Баранина с картофелем

- *800 г бараньей лопатки*
- *50 г сливочного масла*
- *1 морковь*
- *1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 кг картофеля*
- *1 пучок зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 желток*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *перец горошком*

Вскипятить в кастрюле 1 л воды с луковицей, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить содержимое 15 минут на слабом огне.

Мясо вынуть. Отлить в большую чашку бульон. Освободить кастрюлю. Обжарить мясо в кастрюле на сливочном масле, посыпать мукой, помешать. Полить остатками бульона и положить картофель. Посолить, поперчить, закрыть и тушить 10 минут.

За это время приготовить соус: в чашку бульона вбить желток. Подавать мясо, полив соусом.

Баранья лопатка в красном вине

- *1 кг баранины*
- *50 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки муки*
- *3 ст. ложки уксуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 луковицы*
- *125 мл красного сухого вина*
- *лавровый лист*
- *петрушка*
- *лимон*
- *чеснок*
- *гвоздика*

Приготовить маринад из 1 ст. ложки уксуса, растительного масла, вина, резаного лука, лаврового листа, петрушки, 3–4 кружочков лимона, гвоздики, перца, соли. Положить мясо в маринад на сутки. Затем обжарить его в кастрюле на 20 г сливочного масла. Облить его маринадом, вынув гвоздику.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 30 минут.

Вынуть мясо, сохранить горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость. Влить в кастрюлю, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведенную в 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени. Закрыть и варить 5 минут. Вынуть зелень, поперчить соус и подавать с мясом.

Жаркое из баранины

- *800 г бараньих котлет*
- *250 г картофеля*
- *250 г моркови*
- *250 г репы или брюквы*
- *1 веточка сельдерея*
- *2 луковицы*
- *1 пучок зелени*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Подрумянить в кастрюле на масле мясо. Посыпать его мукой и перемешать.

Добавить немного воды, морковь, репу, нарезанный кружочками лук, пучок зелени, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут.

Очистить картофель и разрезать на половинки. Открыть кастрюлю и положить картошку вместе с сельдереем.

Закрыть и тушить 15 минут. Можно картошку предварительно подрумянить на сковороде.

Баранина по-венгерски

- *1 кг баранины*
- *30 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 зубчик чеснока*
- *1–2 ст. ложки сметаны*
- *1 ст. ложка красного молотого перца*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный перец*
- *250 г риса*

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, четверть стакана воды, зелень, соль, черный перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 минут. Вынуть мясо. Извлечь зелень.

В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 минуту. Подавать с рисом.

Жаркое с красным перцем

- *800 г баранины*
- *75 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *1 ч. ложка красного перца*
- *75 г томатной пасты*
- *соль*

Мелко нарезать лук и вместе с нарезанным мясом подрумянить его на масле в кастрюле. Посыпать красным перцем, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Смешать томатную пасту с 1/2 стакана воды, влить смесь в кастрюлю с мясом, закрыть снова и тушить еще 10 минут. Подавать либо с рисом, либо с картофелем, помещенным вместе с томатной пастой в ту же кастрюлю.

Баранья нога по-английски

- *1 баранья нога*
- *250 г моркови*
- *250 г репы*
- *1 большая луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок зелени*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*

Для соуса:

- *2 ст. ложки уксуса*
- *2 ст. ложки нарезанного лука*
- *2 желтка*
- *100 г сливочного масла*

Кастрюлю наполовину заполнить водой. Положить овощи, соль, перец. Вскипятить. Погрузить в кипяток баранью ногу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить из расчета 5 минут на 400 г мяса.

Отставить кастрюлю, сбросить пар, открыть кастрюлю и вынуть ногу. Положить на блюдо, гарнировать овощами.

Во время варки приготовить соус: уксус вскипятить до уменьшения в объеме, предварительно положив в него нарезанный лук. Остудить. Добавить 1 ст. ложку холодной воды и желтки.

Поставить на слабый огонь и помешивать до образования пенистой массы.

Снять с огня и, взбивая, добавить понемногу 100 г сливочного масла.

Посолить, поперчить. Подать соус к бараньей ноге.

Жаркое с из баранины с репой и морковью

- *800 г баранины (шеи)*
- *50 г сливочного масла*
- *1 кг репы*
- *2 моркови*
- *100 г лука*
- *2 ст. ложки муки*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Кусочки мяса хорошо обжарить в кастрюле на масле со всех сторон вместе с разрезанной на 4 части луковицей. Посыпать мукой, перемешать. Влить намного воды, посолить, поперчить, добавить зелень.

Закрыть и тушить 10 минут. Приготовить овощи, нарезав ломтиками.

Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить еще 20 минут.

Жаркое из баранины с овощами

- *800 г мякоти баранины*
- *250 г картофеля*
- *250 г моркови*
- *250 г репы или брюквы*
- *1 веточка сельдерея*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Подрумянить в кастрюле на сливочном масле мясо. Посыпать его мукой, перевернуть.

Добавить немного воды, нарезанные морковь, репу, лук, пучок зелени, соль, перец. Закрыть и тушить 25 минут.

За это время очистить картофель и разрезать на половинки.

Открыть кастрюлю и положить картофель вместе с сельдереем. Закрыть снова и тушить в течение 15 минут. Картофель можно предварительно подрумянить на сковороде.

Баранина с фасолью

- *800 г баранины*
- *50 г сливочного масла*
- *500 г фасоли*
- *2 ст. ложки муки*
- *3 луковицы*
- *1 зубчик чеснока*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*
- *рубленая зелень петрушки*

Перебрать и промыть фасоль. Положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она закрыла фасоль.

Закрыть крышкой и варить 2 минуты. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю. Очистить лук. Растопить в кастрюле масло и обжарить на нем мясо вместе с нарезанным луком.

Посыпать мукой, перемешать. Влить 3–4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 10 минут на слабом огне.

Открыть, положить фасоль, закрыть и варить еще 15 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Вареная маринованная баранина

- *1 кг баранины*
- *50 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки муки*
- *3 ст. ложки уксуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *2 стакана красного сухого вина*
- *лавровый лист*
- *петрушка*
- *лимон*
- *чеснок*
- *1 гвоздика*
- *перец*
- *соль*

Приготовить маринад из 1 ст. ложки уксуса, растительного масла, сухого вина, нарезанного лука, лаврового листа, петрушки, 3–4 кружочков лимона, гвоздики, нескольких горошин перца, соли.

Положить мясо в маринад на сутки.

Маринованное мясо обжарить в кастрюле на 20 г сливочного масла. Полить его процеженным маринадом, закрыть и тушить 30 минут. Вынуть мясо и сохранить горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость, влить обратно, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведенную в 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени. Закрыть крышкой и варить 5 минут.

Из приготовленного соуса вынуть зелень, поперчить его и подать с мясом.

Баранина, тушенная с рисом

- *1 кг баранины*
- *30 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 зубчик чеснока*
- *1–2 ст. ложки сметаны*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный перец*
- *250 г риса*

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле в кастрюле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, перемешать. Добавить рубленый чеснок, томатную пасту, 1/4 стакана воды, зелень, соль, черный перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 минут.

Из скороварки вынуть мясо и зелень. В оставшийся сок положить сметану, кипятить 1 минуту. Мясо полить приготовленным соусом и подать с рисом.

Отварной бараний окорок с овощами

- *1 небольшой бараний окорок*
- *3 моркови*
- *2 репы*
- *1 крупная головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок пряной зелени*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*
- *корнишоны*
- *горчица*

Наполнить кастрюлю водой на 1/3. Положить в нее овощи, соль, перец. Довести бульон до кипения, положив в него нарезанный порционными кусками бараний окорок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 10 минут.

Затем открыть кастрюлю, вынуть из нее окорок и тут же подать на стол вместе со сваренными овощами.

Отдельно подать соль и корнишоны, горчицу.

Баранина, тушенная с карри и рисом

- *1 кг бараньей грудинки, нарезанной кусками*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *3 моркови*
- *1 ч. ложка карри*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *100–150 г риса*

Промыть рис несколько раз в большом количестве воды. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук и морковь. Обжарить в кастрюле в растительном масле лук и кусочки мяса. Добавить морковь. Обжарить все в течение нескольких минут на среднем огне. Извлечь из кастрюли излишек жира, образовавшийся в результате обжаривания мяса. Затем налить в кастрюлю воду, чтобы она чуть покрывала мясо. Добавить пучок пряной зелени, карри, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 10 минут. Открыть кастрюлю, положить рис. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Варить еще 5 минут с момента, когда зашипит клапан.

Готовое блюдо сразу же подать на стол.

Маринованная баранья лопатка под соусом

- *1,5–2 кг лопатки*
- *50 г сливочного масла*
- *30 г кукурузного или картофельного крахмала*
- *3 ст. ложки виноградного уксуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *тимьян*
- *лавровый лист*
- *петрушка*
- *лимон*
- *чеснок*
- *4 лука-шалота*
- *1 гвоздика*
- *1 стакан крепленого красного вина*
- *черный перец*
- *соль*

За день до приготовления замариновать свернутое в рулет бескостное мясо лопатки в маринаде.

Для приготовления маринада перемешать 1 ст. ложку уксуса, растительное масло, тонкие ломтики репчатого лука, тимьян, лавровый лист, 4 дольки лимона, чеснок, 2 лука-шалота, гвоздику, черный перец горошком, красное вино.

В кастрюле обжарить на сливочном масле маринованное мясо до образования золотистой корочки. Посолить, залить все маринадом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 20 минут. Вынуть мясо и сохранить его горячим.

Процедить образовавшийся соус, снова влить его в кастрюлю. Добавить 30 г сливочного масла, крахмал, разведенный 1/4 стакана холодной воды, 2 ст. ложки уксуса, нарезанный лук-шалот и небольшой пучок пряной зелени. Все перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой. Готовить на слабом огне в течение 3 минут с момента, когда зашипит клапан. Затем вынуть пучок зелени, поперчить соус и перелить в соусник. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и подать на стол вместе с мясом, нарезанным ломтиками.

В качестве гарнира можно подать зеленый горошек.

Рагу из баранины с луком и картофелем

- *1 кг баранины, нарезанной для рагу*
- *2 зубчика чеснока*
- *250 г лука*
- *1 кг картофеля*
- *петрушка*
- *соль*
- *перец*

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Измельчить лук, чеснок, петрушку. В кастрюлю положить слой мяса, на него – слой лука, на лук – слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 35 минут на слабом огне.

Овощное рагу с бараниной и пряностями

- *1,5 кг шейной части баранины*
- *1/4 ч. ложки имбиря*
- *3 зубчика чеснока*
- *1/4 ч. ложки шафрана*
- *1/4 ч. ложки тмина*
- *1/4 ч. ложки молотого сладкого перца*
- *1/4 ч. ложки зерен кориандра*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *500 г сладкого репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *петрушка или свежий кориандр*

За несколько часов до приготовления блюда нарезать баранину крупными кусками.

Замариновать с пряностями (имбирь, шафран, тмин, сладкий молотый стручковый перец, молотая корица и кориандр), измельченным чесноком и 2 ст. ложками оливкового масла.

Время от времени мясо перемешивать.

Крупно нарезать репчатый лук. Положить его в кастрюлю вместе с 1 ст. ложкой оливкового масла, кусками баранины и маринадом. Добавить соль и перец. Налить в кастрюлю воды в таком количестве, чтобы она чуть покрывала мясо и овощи. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 30 минут.

Перед подачей на стол посыпать рагу мелко нарезанной петрушкой или свежим кориандром.

Рагу из баранины с фасолью и мясным ассорти

- *200 г шейной части баранины*
- *100 г грудинки*
- *200 г свиной шеи*
- *200 г гусиных консервов*
- *100 г вареной колбасы*
- *1 свиная шкурка*
- *300 г белой фасоли*
- *50 г гусиного жира или сливочного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 моркови*
- *2 головки репчатого лука, в которые воткнуть 4 гвоздики*
- *1 большой пучок зелени*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *соль*
- *перец*

Вскипятить в кастрюле примерно 1,5 л воды вместе с головками лука, морковью, нарезанной на кусочки, и фасолью.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 12 минут. Фасоль откинуть на дуршлаг.

Вычистить кастрюлю и вытереть ее. Поставить на средний огонь и обжарить на сливочном масле или гусином жире куски баранины, грудинку, кусок свинины, свиную шкурку, нарезанную тонкими ломтиками. Все перемешать, добавить томатную пасту, соль, перец, примерно 1 л кипятка, 1 головку лука, чеснок, пучок зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой. Варить на слабом огне 15 минут с момента, когда зашипит клапан. Затем добавить фасоль, гусиное мясо, вареную колбасу, нарезанную крупными кусками. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить еще в течение 12 минут под давлением.

Готовое блюдо подать на стол в глубокой тарелке.

Баранья лопатка с картофелем

- *800 г бараньей лопатки или ребер*
- *50 г сливочного масла*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 кг картофеля*
- *1 пучок зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 желток*
- *соль*
- *черный перец горошком*
- *черный молотый перец*

Вскипятить в кастрюле 1 л воды с луковицей, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 15 минут.

Мясо вынуть. Вылить в большую чашку бульон, освободив кастрюлю. Обжарить мясо в кастрюле на сливочном масле, посыпать мукой, перемешать.

Полить остатками бульона. Положить нарезанный дольками картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и тушить 10 минут.

За это время приготовить соус. В чашку бульона вбить желток и взбить.

Подать мясо, полив соусом.

Тушеный бараний окорок с чесночным пюре

- *1,5 кг бараньего окорока*
- *4 головки чеснока*
- *2 стакана воды*
- *тимьян*
- *лавровый лист*
- *соль*
- *перец*

Очистить чеснок и варить в течение 2 минут. Затем положить его в кастрюлю залить 2 стаканами воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 2 минут.

Окорок обжарить в сковороде с небольшим количеством растительного масла со всех сторон до золотистой корочки.

Затем открыть кастрюлю и положить окорок на слой чеснока. Если необходимо, добавить немного воды. Положить тимьян, предварительно оборвав листья, лавровый лист, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и варить 9 минут с момента, когда зашипит клапан.

Вынуть окорок из кастрюли, разрезать на ломти и подать с чесночным пюре.

Фаршированный рулет из баранины

- *1,2 кг мяса лопатки*
- *50 г сливочного масла*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*

Для фарша:

- *125 г рубленой свиной шейки*
- *125 г рубленой телятины*
- *мелко нарезанная петрушка*
- *1 мелко нарезанный зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка коньяка*
- *соль*
- *перец*

Приготовить фарш, смешав все его составные компоненты. Положить его внутрь плоского куска лопатки. Свернуть в рулет и перевязать его шпагатом.

Разогреть в кастрюле 50 г сливочного масла, положить мясо и обжарить его со всех сторон до образования золотистой корочки. Посолить и поперчить.

Залить все двумя стаканами белого сухого вина. Добавить в кастрюлю пучок зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить в течение 25 минут на слабом огне.

Мясо ягненка с паприкой

- *1,2 кг бескостной лопатки молодого ягненка*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г томатной пасты*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка молотой паприки*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки сливок*
- *200 г риса*

Мясо нарезать кубиками. Слегка обжарить их в кастрюле с растительным маслом в течение 10 минут. Положить нарезанный репчатый лук, все хорошо перемешать.

Затем добавить чеснок, томатную пасту, паприку, 250 мл воды, пучок зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды и влить эту смесь в кастрюлю. Все хорошо перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 15 минут.

Рис сварить отдельно в течение 15–17 минут.

Процедить содержимое кастрюли, подсушить кусочки мяса, удалить зелень. Добавить в оставшийся мясной соус сливки. Подать на стол с рисом.

Рагу из ягнятины под белым соусом

- *1,2 кг мяса ягненка*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 морковь*
- *1 очищенная головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 зубчик чеснока*
- *пучок пряной зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *800 г картофеля*
- *1 яичный желток*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле вскипятить 1 л воды с морковью, головкой лука, пучком пряной зелени, чесноком, солью и перцем. Положить в кастрюлю мясо.

Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 12 минут.

Затем вынуть мясо, отлить стакан бульона. Очистить и вытереть кастрюлю. Снова поставить ее на огонь, влить растительное масло, положить предварительно обсушенное салфеткой мясо. Обжарить мясо до золотистой корочки и полить бульоном.

Почистить картофель. Положить его в кастрюлю, слегка посолить и поперчить.

Закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 6 минут с момента, когда зашипит клапан. Смешать в чашке яичный желток, постепенно добавляя в него сок, образовавшийся в результате варки мяса и овощей.

Полить соусом мясо и подать на стол.

Поджарка из мяса ягненка с мятой

- *1 кусок бескостного мяса лопатки ягненка*
- *2 моркови*
- *3 головки репчатого лука*
- *2 стебля лука-порея*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 небольшой корень сельдерея*
- *немного растительного масла*
- *25 г сливочного масла*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *несколько листочков свежей мяты*
- *соль*
- *перец*

Очистить овощи, нарезать маленькими кусочками. Обжарить в кастрюле со сливочным маслом и растительным маслом.

Нарезать мясо крупными ломтиками, положить в кастрюлю и обжарить в течение 10 минут на среднем огне.

Добавить в кастрюлю 2 стакана воды, пучок зелени, соль, перец. Развести муку в стакане воды и влить полученную смесь в кастрюлю. Хорошо все перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на медленном огне 20 минут.

Подать мясо на стол, полив образовавшимся соусом и украсив мелко нарезанными листочками мяты.

Ягнятина, тушенная с овощами

- *1,2 кг шейной части или реберного края ягненка*
- *50 г сливочного масла*
- *2 стакана горячей воды*
- *250 г моркови*
- *250 г репы*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *1 ст. ложка муки*
- *250 г картофеля*
- *1 веточка сельдерея*

Обжарить мясо в кастрюле с сильно разогретым сливочным маслом до образования золотистой корочки.

Добавить горячую воду, морковь, репу и нарезанный кольцами репчатый лук, пучок зелени, соль, перец и муку, разведенную в воде.

Хорошо все перемешать и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 10 минут.

За это время почистить картофель и разрезать пополам.

Затем открыть кастрюлю, добавить в нее картофель и веточку сельдерея.

Закрыть кастрюлю крышкой и варить еще 6 минут с момента, когда зашипит клапан.

Готовое кушанье подать на стол на большом блюде.

Седло ягненка, тушенное в маринаде

- *1 кусок мяса седла ягненка весом примерно 1,2 кг*
- *1 зубчик чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *1 морковь*
- *20 маленьких головок репчатого лука*
- *1 репа*
- *3 стебля лука-шалота*
- *100 г копченой грудинки, нарезанной мелкими кусочками*
- *немного муки*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *2 стакана белого сухого вина*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 сладкий перец*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*

За несколько часов до приготовления блюда почистить чеснок и нарезать тонкими полосками. Сделать надрезы на мясе и нашпиговать его чесноком. Промариновать мясо в течение 2 часов. Для приготовления маринада перемешать все указанные ингредиенты. Отжать от влаги промаринованное мясо.

Растопить сливочное масло в кастрюле и обжарить в нем мясо со всех сторон. В это время почистить морковь и репу, нарезать их небольшими ломтиками. Почистить и нарезать репчатый лук и лук-шалот.

Положить в кастрюлю мясо и овощи, а также кусочки копченой грудинки, влить половину процеженного маринада. Посолить и поперчить. Развести муку в стакане кипятка. Влить полученную смесь в кастрюлю, хорошо перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 10–12 минут.

Шейка ягненка в остром томатном соусе

- *1,5 кг шейной части ягненка*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *2 моркови*
- *4 очищенных помидора*
- *3 зубчика чеснока*
- *100 г томатной пасты*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Нарезанное мясо обжарить в кастрюле в сильно разогретом растительном масле.

Добавить в кастрюлю нарезанные кольцами лук и морковь. Поджарить до золотистого цвета на слабом огне.

Залить двумя стаканами воды, непрерывно перемешивая содержимое кастрюли.

Добавить помидоры, очищенные от семян, томатную пасту, пучок зелени, толченый чеснок, соль и перец.

Развести муку в стакане воды и влить смесь в кастрюлю. Хорошо перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить в течение 20 минут на слабом огне.

Готовое мясо подать на блюде, полить мясным соком.

К мясу можно подать кукурузную кашу, отварной рис.

Фрикасе из мяса ягненка

▪ *1,2 кг мяса лопатки ягненка или 1,5 кг шейной части, нарезанных кусками*

▪ *500 г небольших баклажанов*

▪ *соль*

▪ *немного муки*

▪ *1 стакан оливкового масла*

▪ *2 головки нарезанного репчатого лука*

▪ *3–4 спелых помидора*

▪ *1 ст. ложка томатной пасты*

▪ *перец*

▪ *1 ч. ложка куркумы*

▪ *2 щепотки молотого кайенского перца*

▪ *1 пучок пряной зелени*

▪ *сок 1/2 лимона*

Помыть баклажаны и нарезать их на крупные ломтики. Натереть солью и положить в миску на 20 минут.

В это время обжарить в кастрюле мясо в небольшом количестве сильно разогретого растительного масла до образования золотистой корочки.

Добавить нарезанный репчатый лук, затем разрезанные на кусочки помидоры, томатную пасту, немного соли, перец, куркуму, кайенский перец и пучок пряной зелени.

Хорошо все перемешать и варить несколько минут на сильном огне, не закрывая кастрюлю крышкой.

Баклажаны обсушить бумажным полотенцем и обжарить их на сковороде в сильно разогретом растительном масле. Уложить в кастрюлю.

Развести муку в стакане воды и влить в кастрюлю.

Хорошо перемешать содержимое кастрюли, закрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне в течение 20 минут.

Затем влить лимонный сок, закрыть кастрюлю крышкой и варить в течение 6 минут.

Жаркое из свинины

- *1 кг свиного филе*
- *50 г сливочного масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 луковица*
- *соль*
- *перец*

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в кастрюле 50 г сливочного масла и обжарить со всех сторон мясо куском на сильном огне. Положить разрезанный на 4 части лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Жаркое в молоке

- *1 кг свиной мякоти*
- *80 г сливочного масла*
- *500 мл молока*
- *1 крупная луковица*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 лавровый лист*
- *соль*
- *перец*

Растопить в кастрюле 40 г масла и обжарить на нем мясо с разрезанной на 4 части луковицей.

Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 30 минут.

На слабом огне растопить на сковороде 40 г масла с мукой, влить немного соуса из-под жаркого. Варить несколько минут. Выложить мясо и полить соусом.

Жаркое с картофелем

- *1 кг свинины (куском)*
- *50 г сливочного масла*
- *800 г картофеля*
- *10 маленьких луковиц*
- *пучок зелени*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий – целиком) и луковицы. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить, положить зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Свиные котлеты паровые

- *4 свиные котлеты*
- *50 г сливочного масла*
- *500 г картофеля*
- *соль*
- *перец*

Растопить 30 г сливочного масла в кастрюле и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут.

Свиные котлеты с картофелем

- *4 свиные котлеты*
- *50 г сливочного масла*
- *8 клубней картофеля*
- *4 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в кастрюле и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по ползубчика чеснока, сверху положить свинину, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 15 минут на слабом огне.

Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

Свиные котлеты на ребрах

- *4 свиные котлеты*
- *40 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *4 ст. ложки сметаны*
- *1 зубчик чеснока*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле растопить масло и обжарить на нем котлеты вместе с разрезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень.

Развести томатную пасту в 125 мл воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем полить им котлеты.

Свинина, тушенная с луком и картофелем

- *1 кг свинины (куском)*
- *50 г сливочного масла*
- *800 г картофеля*
- *10 маленьких головок репчатого лука*
- *1 пучок пряной зелени*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

В кастрюле обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (мелкий – целиком) и головки репчатого лука. Смешать и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Подать, посыпав зеленью петрушки.

Свинина, тушенная в молоке

- *1 кг свиной мякоти*
- *80 г сливочного масла*
- *500 мл молока*
- *1 крупная головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 лавровый лист*
- *соль*
- *перец*

Растопить в кастрюле 40 г масла и обжарить на нем мясо с разрезанной на четыре части луковицей.

Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

На медленном огне растопить в сковороде 40 г масла, добавить муку, влить немного соуса из-под жаркого.

Варить несколько минут.

Выложить мясо на блюдо и полить соусом.

Свинина с апельсинами

- *1 кг мякоти свинины*
- *3 апельсина*
- *50 г сливочного масла*
- *25 г сахара*
- *40 г муки*
- *соль*
- *перец*

С апельсина острым ножом срезать цедру и варить ее 10 минут в стакане кипятка. В кастрюле подрумянить на масле свинину. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 20 минут на слабом огне.

Разделить апельсины на четвертинки и очистить от белой кожицы. Вынуть из кастрюли цедру, охладить отвар и смешать с мукой. Открыть кастрюлю, положить четвертинки апельсинов вокруг мяса, посыпать сахаром, полить смесью муки с отваром. Закрыть и тушить 10 минут под давлением.

Выложить мясо с апельсинами и полить соусом.

Жареная свинина с черными маслинами

- *1 кг свинины (грудинка или филей)*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 крупные головки репчатого лука*
- *10 зубчиков чеснока*
- *тимьян*
- *1/2 лаврового листа*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *перец*
- *200 г маслин*

Обжарить в кастрюле с оливковым маслом кусок мяса со всех сторон до золотистой корочки. Добавить к нему головки репчатого лука, разрезанные на 4 части. Когда все поджарится, положить очищенные зубчики чеснока, тимьян, лавровый лист, перец, белое вино (не солить).

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 10 минут.

Затем добавить маслины. Закрыть кастрюлю крышкой и продолжать варить 10 минут с момента, когда зашипит клапан.

Подать на стол жареное мясо, нарезанное ломтиками. Отдельно подать маслины в мясном соусе, который загустить, если необходимо.

Свинина, тушенная по-домашнему

- *750 г свинины*
- *800 г картофеля*
- *150 г лука*
- *150 г моркови*
- *50 г пшеничной муки*
- *75 г свиного сала*
- *75 г томатной насты*
- *лавровый лист*
- *корень петрушки*
- *корень сельдерея*
- *соль*
- *перец*
- *бульон*

Порционные куски мяса слегка отбить, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить с жиром до образования поджаристой корочки.

Отдельно обжарить картофель, лук, коренья, нарезанные кубиками.

Куски свинины, картофель и овощи уложить в кастрюлю слоями, снизу и сверху мяса должны быть овощи, добавить томатную пасту и лавровый лист.

Залить все бульоном, сваренным в кастрюле из костей свинины, так чтобы только покрыть им продукты.

Закрыть кастрюлю и тушить 20–25 минут под давлением.

Жареная свинина, фаршированная черносливом

- *1 кг свинины*
- *40 г сливочного масла*
- *10 шт. чернослива без косточек*
- *1 небольшая головка репчатого лука*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *2 стакана воды*
- *800 г картофеля*

Вымочить чернослив в теплой воде или в чае в течение 1 часа.

Сделать острием ножа небольшие углубления по всей длине куска мяса. Нашпиговать мясо черносливом.

Разогреть в кастрюле сливочное масло, положить в него мясо и обжарить его со всех сторон на среднем огне до появления золотистой корочки. Затем добавить репчатый лук, воду, соль, пучок пряной зелени, перец. Закрыть кастрюлю и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 16 минут.

Почистить картофель. Разрезать клубни картофеля пополам, если они крупные. За 4 минуты до конца приготовления мяса открыть кастрюлю.

Уложить весь картофель вокруг куска мяса, посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и закончить процесс жаренья.

Солонина с копченой грудинкой и овощами

- *800 г солонины*
- *200 г свиной копченой грудинки*
- *1 кочан капусты*
- *3 моркови*
- *3 репы*
- *2 стебля лука-порея*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *перец*
- *800 г картофеля*
- *6 сосисок*

За день до приготовления выдержать кусок солонины в большом количестве холодной воды.

Помыть капусту и разрезать на 4 части. Опустить в кастрюлю с кипящей водой и, не закрывая ее крышкой, варить 3–4 минуты. После этого достать капусту из кастрюли и отжать от влаги. Налить в кастрюлю воды примерно на треть ее высоты и довести до кипения. Положить солонину и копченую грудинку. Через несколько минут варки снять пену. Затем добавить в кастрюлю нарезанные овощи (кроме картофеля). Поперчить, но не солить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать варить на слабом огне 30 минут.

Картофель сварить отдельно. Поджарить сосиски на сковороде и подать их вместе с основным блюдом.

Отварная солонина с брюссельской капустой

- *1,5 кг солонины*
- *2 моркови*
- *1 пучок пряной зелени*
- *6 горошин черного перца*
- *соль*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 кг брюссельской капусты*

За 12 часов до приготовления замочить кусок солонины в холодной воде (менять воду несколько раз). Заполнить кастрюлю на треть ее высоты холодной водой. Положить в кастрюлю морковь, нарезанную крупными кружочками, лук, пучок пряной зелени, черный перец, кусок вымоченной солонины.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и варить на среднем огне 25 минут.

Вынуть мясо из кастрюли и нарезать на куски.

Положить в кастрюлю с мясным бульоном, предварительно вымытую брюссельскую капусту и варить ее в течение 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой. После чего процедить бульон, подставить капусту под струю холодной воды и полностью отжать от влаги. Перелить мясной бульон в супницу.

Сполоснуть кастрюлю и вытереть ее. Обжарить в ней брюссельскую капусту со сливочным маслом в течение 2–3 минут. Добавить кусочки солонины, морковь, немного соли и перец, если необходимо, а также 2 стакана мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить еще 3 минуты. Переложить все в супницу с бульоном и подать.

Блюда из домашней птицы и дичи

Наличие во французском языке выражения «морить, как фазана» достаточно ясно показывает, что блюда из фазана приходится дожидаться так же долго, как дожидается пенсии от правительства нельстивый литератор.

А. Гримо де Ла Реньер

Птица на столе – праздник в доме.

Пословица

Когда человек еще не умел приручить птиц, он питался пернатой дичью, добываемой охотой. Дичь – почти идеальный продукт питания, поскольку она не только вкусна, но и полезна: богата белком и минералами. Минусов здесь, правда, не меньше: во-первых, дичь содержит мало жира, а во-вторых, ее еще нужно добыть.

Для выведения же многочисленного семейства домашних птиц, которые не могли (не желали) оторваться от земли, – человечеству понадобилось время. Хотя интенсивное птицеводство – не новейшее изобретение: оно существовало еще в древности. Так, у древних римлян птичник был побогаче нашего: они откармливали голубей, фазанов, павлинов, лебедей и даже журавлей. С тех давних пор на Европейском континенте к курам, цесаркам, уткам, гусям добавился один «новосел» – индейка (ее привезли из Америки в XVI веке). Остальные домашние птицы были хорошо знакомы жителям Старого Света.

В последнее время произошел стремительный рост производства мяса домашней птицы. Количество потребляемых в год цыплят и кур постоянно растет, и этому есть несколько объяснений. Первое: их мясо очень вкусное. Второе: куриное мясо сравнительно нежирное. Третье: куры стоят не так дорого.

Универсальность гастрономических свойств куриного мяса позволяет приготовить из него множество различных блюд. Какую бы большую курицу вы не приготовили, главное, что необходимо

сделать, прежде чем подавать ее на стол, – это проверить ее готовность, что можно сделать тремя способами:

▪ измерить внутреннюю температуру. Для правильного приготовления курицы необходимо, чтобы температура внутри нее была не менее 80 °С.

▪ проверить цвет сока. У готовой курицы будет выделяться прозрачный сок.

▪ проверить прочность суставных соединений. Если они ослаблены, курица готова.

Приготовление курицы в скороварке возможно в двух вариантах – с кожей и без. Если требуется приготовить действительно полезное блюдо, то лучше сначала снять с курицы кожу и удалить подкожный жир. В случае, если используется замороженная курица, обязательно нужно удалить кусок льда находящийся в брюхе, иначе время приготовления придется сильно увеличить, что может привести к перевариванию отдельных частей курицы. Основное время приготовления 10–15 минут, дополнительное время 5–15 минут.

Для дичи характерен ряд уникальных свойств. Они связаны со строением мышечной ткани и обуславливают способы обработки и приготовления мяса диких животных. Мясо дичи практически лишено жира, очень постное и требует при приготовлении большого внимания. Кислый маринад одновременно воздействует и на структуру и на вкус мяса. Наиболее распространенными источниками кислоты для маринадов являются лимонный сок, уксус, вино и томаты. Приправы – зелень и специи – обогатят вкус мяса равно как и перец.

Кстати, мясо дичи можно варить не в воде, а прямо в маринаде, например в смеси воды с ананасовым соком.

Курица с помидорами

- *1 курица*
- *150 г сливочного масла*
- *1 кг свежих помидоров*
- *100 г лука*
- *250 г сладкого перца*
- *250 г риса*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Обдать помидоры кипящей водой, сразу же очистить от кожицы и нарезать. Очистить перец от семян, крупно нарезать. Измельчить лук.

Растопить в кастрюле 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, нарезанным чесноком, солью.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить овощи 15 минут на слабом огне.

Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г масла, посолить, поперчить, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее, полить соусом и сохранить в горячем виде. В кастрюлю в оставшийся соус положить промытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом огне обжарить в открытой кастрюле. Влить воду (в полтора раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю и варить рис 6 минут. Овощи выложить на блюдо, сверху поместить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Подавать с рисом.

Курица в сметане

- *1 курица*
- *30 г сливочного масла*
- *125 г сметаны*
- *2 яйца*
- *соль*
- *перец*

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в кастрюле на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить курицу в течение 15 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь сметаны с яйцами и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

Курица, фаршированная окороком

- *1 курица*
- *200 г черствой булки*
- *200 г вареного окорока*
- *1 зубчик чеснока*
- *рубленая петрушка*
- *2 яйца*
- *1 маленький кочан капусты*
- *2 моркови*
- *2 репы*
- *2 клубня картофеля*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *соль*
- *перец*

Тонко нарезать ливер (печень, сердце, желудок) и окорок. Истолочь булку.

Нарезать петрушку и чеснок. Смешать все вместе с рублеными яйцами. Посолить, поперчить.

Нафаршировать этой смесью курицу и зашить.

В кастрюле вскипятить подсоленную воду вместе с овощами, сельдереем и луковицей. Положить туда курицу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить 25 минут на слабом огне.

Подавать на блюде с овощами.

Фарш предварительно вынуть и разложить по тарелкам.

Курица, фаршированная луком и сосисками

- *1 курица*
- *100 г сливочного масла*
- *50 г шпика*
- *1 большая луковица*
- *20 мелких луковиц*
- *50 г белого хлеба*
- *150 г сосисок (или сосисочного фарша)*
- *50 г картофеля*
- *125 мл коньяка*
- *соль*
- *перец*
- *зелень петрушки*

Изрубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой.

Поджарить в кастрюле на 50 г масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски, накрошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец.

Потушить 10 минут. Поместить фарш внутрь курицы и зашить ее. Подрумянить курицу на 50 г масла с кусочками шпика и маленькими луковицами.

Положить нарезанный картофель. Перемешать, посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить еще 10 минут на слабом огне.

Курица, тушенная с овощами

- *1,5 кг курицы*
- *100 г картофеля*
- *100 г моркови*
- *1 ч. ложка молотого черного перца*
- *100 мл томатного соуса*
- *100 мл соевого соуса*
- *2 стебля зеленого лука*
- *1 головка чеснока*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ст. ложки кунжутного масла*

Разделать курицу, промыть и нарезать кусочками.

Для приготовления приправы смешать соусы, соль, сахар, перец и кунжутное масло.

Нарезать кубиками морковь, картофель. Курицу положить в кастрюлю, добавить овощи, залить приправой, все перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Курица под яично-майонезным соусом

- *1 кг курицы*
- *30 г сливочного масла*
- *125 г майонеза*
- *2 яйца*
- *соль*
- *перец*

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в кастрюле на масле (не подрумянивать), посолить, поперчить.

Подлить воду, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем открыть кастрюлю и продолжать тушить на слабом огне.

Взбить яйца и смешать с майонезом. Влить смесь майонеза с яйцами в кастрюлю и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока соус не загустеет. Выложить курицу на тарелки и полить соусом.

Курица с рисом и тушеными овощами

- *1 кг курицы*
- *150 г сливочного масла*
- *1 кг свежих помидоров*
- *100 г лука*
- *250 г сладкого перца*
- *250 г риса*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Обдать помидоры кипящей водой, сразу же очистить от кожицы и нарезать. Очистить перец от семян, крупно нарезать. Лук измельчить.

Растопить в кастрюле 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, измельченным чесноком, солью. Закрыть кастрюлю и тушить овощи 15 минут. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г масла, посолить, поперчить, подлить немного воды, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 минут. Затем выложить ее и сохранять в горячем виде.

В кастрюлю в образовавшийся соус положить промытый рис, добавить 50 г масла и несколько минут на слабом огне обжаривать в открытой кастрюле. Влить воду (в полтора раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить, закрыть кастрюлю и варить 6 минут.

Овощи выложить на тарелки, сверху разложить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подать с рисом.

Пряная курица

- *1 небольшая курица*
- *1 большой пучок пряной зелени (эстрагон, петрушка, сельдерей)*
- *2 моркови*
- *1 головка репчатого лука, нарезанного кольцами*
- *соль*
- *перец*

Разрубить курицу на две части и отбить на разделочной доске, посолить и посыпать перцем с обеих сторон. Вымыть зелень и выложить ею дно паровой корзины, сверху положить курицу. Влить в кастрюлю 750 мл воды, поместить корзину в кастрюлю и довести воду до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Разделать вареную курицу на порционные куски. Растереть зелень в однородную массу и намазать ею курицу.

Курица в коньяке с оливками и хрустящим картофелем

- *1 курица весом*
- *30 г сливочного масла*
- *30 мл коньяка*
- *25 г копченой грудинки*
- *100 г зеленых оливок без косточек*
- *4 помидора*
- *1 зубчик чеснока*
- *перец*
- *500 г картофеля*
- *4 ст. ложки растительного масла*

Натереть курицу изнутри солью и перцем. Вымыть помидоры и разрезать каждый на 4 части. Слегка отжать их, чтобы избавиться от семечек. Очистить картофель, нарезать его ломтиками. Вскипятить воду, опустить картофель в кастрюлю, варить 2–3 минуты. Слить воду и обсушить картофель кухонным полотенцем.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Положить курицу и поджарить ее в два приема. Влить коньяк и поджечь его. Положить в кастрюлю нарезанную ломтиками свиную грудинку, помидоры, чеснок, оливки без косточек, залить все 1 стаканом воды.

Посыпать перцем, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Вынуть курицу.

Если сок, образовавшийся в процесс е приготовления, окажется слишком жидким, нужно дать ему немного выкипеть.

Пока курица готовится, поджарить в большой сковороде на растительном масле нарезанный ломтиками вареный картофель до хрустящей золотистой корочки.

Курица под соусом из овощей и сливок

- *1 крупная курица*
- *1 репа*
- *2 моркови*
- *1 сладкий перец*
- *соль*
- *молотый перец*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 мл сливок*
- *1 зубчик чеснока*

Для маринада:

- *сок 1/2 апельсина и 1 лимона*
- *1 головка рубленого репчатого лука или лука-шалота*

Курицу разрезать на порционные куски, положить в большую миску и залить маринадом. Поставить в холодильник на 12 часов (2–3 раза курятину перевернуть).

Для приготовления бульона налить в кастрюлю две чашки воды, положить в нее куриные потроха и кости, нарезанные морковь, репу, перец, чеснок, пучок зелени. Посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Перелить бульон в другую посуду.

С помощью миксера измельчить отваренные овощи.

Вымыть кастрюлю и вытереть ее насухо. Извлечь куски курицы из маринада и обсушить их (маринад оставить). Положить курицу в кастрюлю и, не закрывая ее крышкой, подрумянить со всех сторон на сливочном масле в течение 1 минуты.

Влить в кастрюлю два стакана овощного бульона. Размешать муку в одном стакане воды и влить смесь в кастрюлю. Хорошенько перемешать и довести до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 18 минут на слабом огне.

Выложить куски курицы на сервировочное блюдо и поставить его в тепло. В соус, оставшийся в кастрюле, положить 1–2 ч. ложки маринада и влить сливки.

Не закрывая кастрюли, довести соус до кипения и полить им

курицу.

Курица с эстрагоном

- *1 курица*
- *5 веточек эстрагона*
- *30 г сливочного масла*
- *2 маленькие головки репчатого лука*
- *соль*
- *перец*
- *2 стакана воды*

Поместить внутрь курицы стебли эстрагона (листья понадобятся позднее). Подрумянить курицу со всех сторон в кастрюле на сливочном масле. Добавить мелко нарезанный лук. Посолить и посыпать перцем. Влить в кастрюлю воду, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Перед тем как открывать крышку, нужно подождать 5 минут: это сделает мясо курицы еще более нежным.

Положить нарезанные листья эстрагона в соус, образовавшийся при поджаривании курицы. Довести его до кипения и немного прокипятить, чтобы он стал более густым.

Разделать курицу на порционные куски, положить на блюдо и полить соусом.

Курица под сливочным соусом

- *1 курица*
- *30 г сливочного масла*
- *125 мл сливок*
- *2 яйца*
- *соль*
- *перец*

Разделать курицу на 6 кусков. Положить их в кастрюлю и припустить на сливочном масле. Посолить, посыпать перцем, влить в кастрюлю 250 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю и вынуть из нее куски курицы. Выложить их на сервировочное блюдо и поставить в тепло. Если образовавшийся в процессе приготовления курицы сок окажется слишком жидким, то дать ему немного выкипеть.

Влить в кастрюлю смесь из яиц и сливок и поставить на слабый огонь (до кипения не доводить). Как только соус приобретет маслянистый вид, снять кастрюлю с огня. Полить соусом куски курицы и сразу же подать их к столу.

На гарнир можно подать домашнюю лапшу.

Курица с чесноком

- *1 курица*
- *3 головки чеснока*
- *30 г сливочного масла*
- *соль*
- *перец*
- *2 стакана воды*
- *несколько поджаренных ломтей длинного батона*

Начинить курицу неочищенными зубчиками чеснока. Посолить и поперчить. Разогреть в кастрюле сливочное масло и положить курицу. Обжарить ее со всех сторон до получения румяной корочки. Влить в кастрюлю воду. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Поджарить хлеб. Когда курица будет готова, вынуть из нее чеснок и, не очищая, раздавить его при помощи вилки таким образом, чтобы получить чесночное пюре.

Намазать это пюре на поджаренные ломти хлеба. Разделать курицу на порционные куски и выложить на блюдо. Отдельно подать поджаренный хлеб с чесноком.

Куриное соте с маслинами

- *1 курица весом*
- *30 г сливочного масла*
- *4 тонких ломтика копченой свиной грудинки (бекона)*
- *8 веточек тимьяна*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 помидора*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *20 зеленых маслин*
- *соль*
- *перец*

Курицу разделать на 8 частей. Положить на каждый кусок курицы по веточке тимьяна и по половинке свиной грудинки. Обвязать ниткой.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Поочередно обжаривать в кастрюле куски курицы до румяной корочки, затем обжарить в кастрюле нашинкованный лук. Положить все в кастрюлю и перемешать. Добавить чеснок, помидоры, нарезанные на кусочки, влить 2 стакана сухого белого вина, немного посолить и посыпать перцем. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю и положить в нее маслины. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Перед тем как подать курицу на стол, удалить нитки. Полить курицу соусом, который образовался при ее приготовлении.

Курица с грибами под белым соусом

- *1 крупная курица*
- *60 г сливочного масла*
- *3–4 головки репчатого лука*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *соль*
- *перец*
- *150 г грибов*
- *1 яичный желток*
- *100 мл свежих сливок*
- *1 ч. ложка кукурузного крахмала*

Курицу разрезать на порционные куски и обжарить их в кастрюле на среднем огне в 30 г сливочного масла. Добавить в кастрюлю очищенные головки репчатого лука. Затем влить сухое белое вино, посолить и посыпать перцем. Хорошенько размешать и довести до кипения, чтобы удалить кислоту вина.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Очистить грибы. Нарезать их на пластинки, несколько шляпок оставить целыми (они понадобятся для украшения).

Грибы поджарить на сковороде в 30 г сливочного масла на сильном огне.

Вынуть курицу из кастрюли и поставить в тепло. Положить грибы в бульон и поставить кастрюлю на слабый огонь.

Развести в миске яичный желток со сливками, добавить кукурузный крахмал, посолить и посыпать перцем.

Полить полученным соусом курицу, украсить шляпками грибов и подать на стол.

В качестве гарнира подать рис.

Курица с рисом под соусом карри

- *1 курица весом*
- *2 моркови*
- *2 головки репчатого лука, в которые воткнуть по 2 гвоздики*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *перец*
- *250 г риса*

Для фарша:

- *30 г муки*
- *30 г сливочного масла*
- *2 ч. ложки карри*
- *1 стакан куриного бульона*
- *соль*
- *перец*
- *сливки*

Заполнить кастрюлю водой на 1/3 ее объема и вскипятить. Положить морковь, репчатый лук, зелень, соль.

Опустить курицу в кипящий бульон. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут.

Пока курица варится, промыть рис и дать ему стечь. Положить его в паровую корзину. За 6 минут до готовности курицы открыть кастрюлю и отлить одну чашку бульона для приготовления соуса. Поместить паровую корзину с рисом в кастрюлю таким образом, чтобы она находилась в бульоне. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать варить 5–6 минут (в зависимости от сорта риса) на слабом огне.

Для приготовления соуса растопить на слабом огне сливочное масло, добавить муку и пряности. Не снимать с огня несколько секунд. Влить в соус чашку с охлажденным бульоном. Посолить и посыпать перцем. Поставить соус на плиту, довести его до кипения и варить 2–3 минуты. Влить в соус сливки. Перед тем как подать курицу на стол, полить ее соусом. Отдельно подать рис.

Курица, фаршированная по-домашнему

- *1 курица с потрохами*
- *60 г сливочного масла*
- *петрушка*
- *1 большая головка репчатого лука*
- *150 г вареной колбасы*
- *50 г хлебного мякиша*
- *30 мл коньяка*
- *50 г постной свиной грудинки*
- *20 мелких головок репчатого лука*
- *2 стакана воды*
- *6–8 картофелин*
- *соль*
- *перец*

Нашинковать и смешать печень и сердце курицы с петрушкой. Мелко нарезать большую луковицу и поджарить ее на сковороде в 30 г сливочного масла. Добавить колбасный фарш, покрошить хлебный мякиш, нашинкованные печень, сердце и петрушку, влить коньяк, посолить и посыпать перцем. Пассеровать эту смесь 10 минут.

Начинить полученным фаршем курицу и зашить.

Положить в кастрюлю 30 г сливочного масла, нарезанную ломтиками грудинку, мелкие головки репчатого лука. Поджарить в кастрюле курицу на среднем огне. Все перемешать. Посолить и посыпать перцем. Влить в кастрюлю воду, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12–15 минут на слабом огне.

Когда курица будет в состоянии полуготовности, открыть кастрюлю и добавить в нее картофель, нарезанный кубиками.

Разделать курицу на порционные куски, фарш смешать с картофелем и подать все на стол.

Фаршированная курица

- *1 курица с потрохами*
- *1 маленький кочан капусты*
- *2 моркови*
- *2 репы*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 головка репчатого лука, проткнутая двумя гвоздиками*
- *соль*
- *перец*

Для фарша:

- *200 г хлебной крошки*
- *200 г вареного окорока*
- *1 зубчик чеснока*
- *петрушка*
- *2 яйца*
- *соль*
- *перец*

Для приготовления фарша мелко изрубить печень, сердце, окорок, петрушку и чеснок. Добавить яйца, соль и перец. Начинить фаршем курицу и зашить ее.

Наполнить кастрюлю водой примерно на треть ее объема, вскипятить воду вместе с овощами, специями, солью, перцем.

Положить фаршированную курицу. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30–40 минут на слабом огне.

Из курицы осторожно вынуть фарш и разрезать на несколько частей.

Вокруг курицы выложить кусочки фарша и овощи. Снять с бульона жир и разлить по чашкам.

Курица, фаршированная по-восточному

- *1 крупная курица*
- *100 г манной крупы*
- *соль*
- *150 г изюма*
- *75 г миндаля*
- *1 ст. ложка тмина*
- *60 г сливочного масла*
- *имбирь*
- *шафран*
- *1 головка репчатого лука*
- *молотый перец*
- *растительное масло*
- *2 стакана воды*

Влить в манную крупу один стакан воды, добавить соль и положить все в емкость для варки круп. Влить в кастрюлю 750 мл воды. Поместить емкость в кастрюлю.

Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Для приготовления фарша перемешать горячую манку вилкой, добавить в нее изюм, миндаль, тмин, соль, сливочное масло.

Начинить приготовленным фаршем курицу. Аккуратно зашить ее или обвязать. Вымыть и тщательно вытереть кастрюлю, положить в нее фаршированную курицу.

Обжарить ее со всех сторон до получения румяной корочки на 30 г сливочного масла.

Посыпать имбирем, шафраном, добавить нашинкованный лук, соль, перец, растительное масло.

Влить в кастрюлю 2 стакана кипятка, закрыть крышку и готовить 20 минут под давлением.

Выложить фаршированную курицу на сервировочное блюдо.

Дать соку, который образовался при приготовлении курицы, немного выкипеть. Налить его в соусник и подать к столу.

Цыпленок в горчичном соусе

- *1 кг цыпленка*
- *100 г горчицы*
- *100 мл сливок*
- *30 мл оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Цыпленка нарезать на куски, обжарить в кастрюле на масле, посолить, поперчить, добавить вино и горчицу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Чуть охладить содержимое, потом добавить сливки, хорошенько перемешать. Подавать с горячими хлебными тостами.

Цыпленок в соусе из базилика

- *1,2 кг цыпленка*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 пучок свежего базилика*
- *соль*
- *белый молотый перец*

Вымыть цыпленка, нарезать на части и обсушить. Затем обжарить в кастрюле с маслом. Добавить вино, выпарить половину, добавить немного воды, посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть куски цыпленка, а оставшийся соус взбить блендером вместе с базиликом. Сервировать цыпленка вместе с полученным соусом.

Цыпленок карри

- *400 г куриной грудки*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 маленькая луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 кусочек острого красного перца*
- *1/2 стакана белого сухого вина*
- *1 лавровый лист*
- *1/2 стакана молока*
- *1 ст. ложка карри*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюле прожарить в масле нарезанный лук, чеснок, лавровый лист. Все слегка посолить. Добавить нарезанное кубиками мясо, добавить вино и выпарить его. Затем влить молоко, положить жгучий перец, карри, разведенный в бульоне или воде.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Убрать острый перец, лавровый лист.

Досолить по вкусу. На гарнир можно подать отварной рис.

Цыпленок в томатной пасте

- *1/2 цыпленка, нарезанного на порционные куски*
- *200 г креветок*
- *1/4 стакана томатной пасты*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *шафран*
- *красный молотый перец*
- *1 стакан круглого риса*
- *1 1/2 стакана горячего креветочного отвара*
- *200 г зеленых бобов*
- *1/4 стакана оливкового масла*
- *соль*

Слегка отварить зеленые бобы в подсоленной воде. Креветки очистить от панциря.

Прокипятить панцири в подсоленной воде, чтобы получить креветочный отвар.

В кастрюле поджарить куски цыпленка с чесноком до образования румяной корочки в оливковом масле. Добавить томатную пасту и еще немного обжарить на сильном огне. Уменьшить огонь, добавить рис, зеленые бобы, шафран, креветки, влить креветочный отвар.

Закрыть кастрюлю и увеличить огонь. Когда клапан зашипит, уменьшить огонь и готовить еще 8 минут. Дать остыть в течение 10–12 минут. Выложить на блюдо и подать на стол.

Рагу из гуся с баклажанами

- *1 кг гуся*
- *40 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан белого или красного сухого вина*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *рубленая петрушка*
- *500 г баклажанов*

Тщательно срезать с гуся жир. Разделать гуся на порционные куски, обжарить их на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь. Добавить вино, морковь, пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить все 20 минут.

Баклажаны, нарезанные крупными кусками, посолить, поместить над мясом в паровую корзину через 20 минут после начала тушения гуся и, закрыв вновь кастрюлю, тушить рагу еще 10 минут. Подать, посыпав рубленой петрушкой.

Рагу из гуся с картофелем

- *1,2 кг гуся*
- *30 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка с верхом муки*
- *30 мл коньяка*
- *2 стакана сухого красного (или белого вина)*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *800 г картофеля*

Удалить лишний жир с кусочков гуся. В дальнейшем этот жир не понадобится. Поставить кастрюлю на средний огонь, положить в нее сливочное масло, мясо и луковицу, разрезанную на 4 части. Положить в нее куски гуся. Когда они хорошенько подрумянятся, вынуть их и дать стечь лишнему жиру. После этого вновь положить мясо в кастрюлю и посыпать мукой. Посолить и посыпать перцем. Влить коньяк и поджечь.

Затем добавить вино, морковь и зелень. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан, зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Положить очищенный, посоленный и поперченный картофель в корзину и поместить ее в кастрюлю за 8 минут до готовности.

Рагу из гуся в винном соусе

- *1 кг гуся*
- *40 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан белого или красного сухого вина*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *рубленая петрушка*

Тщательно обезжирить гуся. Разделить его на части, обжарить в кастрюле на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части.

Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь гуся. Добавить вино, морковь, пучок зелени.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить все 20 минут на слабом огне.

Картофель, разрезанный пополам, посолить, поместить над мясом в паровую корзину через 20 минут после начала тушения гуся и, закрыв кастрюлю, тушить рагу еще 10 минут. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

Утка с оливками

- *1 утка весом 1,5–2 кг*
- *200 г оливок*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Поместить оливки в холодную несоленую воду, вскипятить и откинуть на дуршлаг. Часть масла растопить в кастрюле и подрумянить на нем утку. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить утку 10 минут на слабом огне.

Смешать муку и оставшееся масло. Открыть кастрюлю и положить в нее смесь и оливки. Снова закрыть и тушить еще 5 минут.

Утка с апельсинами

- *1 утка*
- *30 г сливочного масла*
- *40 г сахара*
- *2 больших апельсина*
- *50 мл коньяка*
- *50 г грудинки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В подготовленную утку положить кусочек масла и наколотые вилкой апельсины. Зшить открытые части.

В кастрюлю положить остатки масла и нарезанную грудинку, обжарить на них утку, посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и добавить 2 ст. ложки воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Вынуть утку из кастрюли, нарезать ее на части, с одного из апельсинов снять цедру, затем выжать сок из обоих апельсинов, добавить вместе с сахаром к бульону в кастрюле, немного нагреть и полить получившимся соусом куски утки, выложенные на подогретое блюдо.

При желании блюдо можно украсить дольками свежего апельсина, очищенного от кожуры и внутренних пленок.

Утка с грудинкой

- *1 утка весом 1,5–2 кг*
- *100 г копченой грудинки*
- *40 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *125 мл белого сухого вина*
- *соль*
- *перец*

Подрумянить утку на масле в сковороде, положить в кастрюлю. Добавить нарезанную на кусочки грудинку и порезанные кружочками лук и морковь. Обжаривать еще 10–12 минут. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить полстакана воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить утку 15 минут на слабом огне.

За 5 минут до окончания тушения можно добавить зеленый горошек, морковь, репу.

Утка, тушенная в вине с овощами

- *1 утка весом 1,5 кг*
- *30 г сливочного масла*
- *1 репа*
- *500 г картофеля*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подрумянить нарезанную на порционные куски утку в кастрюле на небольшом количестве сливочного масла. Вынуть утку и дать стечь жиру. Положить в кастрюлю нарезанные кусочками репу и картофель, колечки лука и моркови. Припустить в течение 10 минут на среднем огне. Посолить, посыпать перцем.

Вновь положить утку. Влить два стакана сухого белого вина. Не закрывая крышкой, довести до кипения. Затем закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10–12 минут на слабом огне.

Зеленые овощи тушить отдельно. За 5 минут до конца приготовления положить холодные овощи в кастрюлю для их разогревания.

Подходящим овощным ассорти к утке будут зеленый горошек, зеленый лук, сладкий перец.

Рагу из индейки

- *1 кг индейки*
- *300 г сливочного масла*
- *250 г моркови*
- *250 г репы*
- *400 г картофеля*
- *1 луковица*
- *125 мл коньячного ликера*
- *1 зубчик чеснока*
- *пучок зелени*
- *петрушка*
- *перец*
- *соль*

Очистить морковь, репу и лук. Нарезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить в масле со всех сторон и выложить из кастрюли. Положить на их место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить ликер и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить содержимое 10 минут на слабом огне.

Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель. Закрыть и доваривать еще 10–15 минут. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

Грудка индейки в шампанском

- *1 грудка индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 стакан сухого шампанского*
- *1 небольшая луковица*
- *1/2 стакана бульона*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюле прогреть масло с измельченным луком, затем обжарить в нем мясо, после этого посолить и поперчить. Налить вино и выпарить его. Добавить бульон.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Вынуть мясо, соус взбить блендером. Грудку нарезать на ломтики и полить соусом.

Жаркое из индейки с овощами

- *1 индейка*
- *2 телячьи кости*
- *1 головка репчатого лука*
- *3 гвоздики*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 помидор*
- *6 белых частей лука-порея*
- *4 моркови 4 репы*
- *5 клубней картофеля*
- *сухарики (или гренки)*
- *горчица*
- *соль*
- *корнишоны*

Заполнить кастрюлю водой на одну треть ее объема и положить в нее кости, луковицу с воткнутыми в нее гвоздиками, сельдерей, зелень, соль, перец. Довести до кипения.

Снять шумовкой пену. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. По истечении этого времени открыть кастрюлю. Положить в нее индейку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю и положить в нее не очень мелко нарезанные овощи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

К бульону подать сухарики или гренки. Индейку положить на блюдо с овощами. Подать соль, горчицу, корнишоны.

Рагу из индейки с грибами

- *1 кг индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *250 г моркови*
- *250 г сладкого перца*
- *100 г грибов*
- *400 г картофеля*
- *1 головка репчатого лука*
- *1/2 стакана коньячного ликера*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *петрушка*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Очистить морковь, перец, лук, грибы. Нарезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить в масле со всех сторон и выложить из кастрюли.

Положить на ее место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить ликер и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль.

Закрыть кастрюлю и варить содержимое 10 минут. Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель.

Закрыть и доваривать еще 15 минут. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

Индейка, тушенная с овощами

- *1,2 кг индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *250 г моркови*
- *250 г репы*
- *1 головка репчатого лука*
- *30 мл коньяка*
- *2 стакана воды*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *петрушка*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *400 г картофеля*

Очистить морковь, репу, лук. Нарезать их кружочками.

Разогреть в кастрюле сливочное масло.

Положить в кастрюлю порционные куски индейки, подрумянить их со всех сторон, после чего вынуть из кастрюли (если вся индейка не помещается, то провести обжаривание в два приема).

Положить в кастрюлю подготовленные морковь, репу и репчатый лук.

Когда они дойдут, положить сверху куски индейки. Влить коньяк и поджечь его.

Затем влить 2 стакана воды, добавить чеснок, соль, перец, зелень.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжать тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Открыть кастрюлю, положить в нее очищенный и разрезанный на кусочки картофель. Закрыть кастрюлю.

Готовить под давлением еще в течение 8 минут после того, как клапан зашипит.

Удалить зелень и подать тушеную индейку к столу на предварительно нагретом сервировочном блюде.

Посыпать сверху нашинкованной петрушкой.

Жиголетта из индейки с овощами

- *2 задние части индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 ст. ложка коньяка*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 стакана сухого белого вина (или воды)*
- *1 ст. ложка кетчупа*
- *1,5 кг свежего*
- *4–5 морковин*

Очистить морковь. Поочередно обжарить индейку со всех сторон, положив в кастрюлю с горячим сливочным маслом.

Разрезать на 4 части луковицу и добавить ее в кастрюлю. Обжаривать с мясом на среднем огне. Посыпать сверху мукой и зеленью. Посолить и поперчить. Сбрызнуть коньяком и поджечь его. Добавить чеснок, вино (или воду), кетчуп. Перемешать и довести до кипения.

Положить в кастрюлю все овощи, посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Если соус слишком жидкий, дать ему немного выкипеть. Нарезать мясо и подать на стол вместе с овощами.

Крылышки индейки с грибами и картофелем

- *8 крылышек индейки*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *8 мелких головок репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *1 ст. ложка измельченной петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *100 г шампиньонов, нарезанных пластинками*
- *800 г картофеля*
- *2 стакана воды*

Обвалять крылышки в муке. Разогреть в кастрюле растительное масло. Положить в нее крылышки и подрумянить их со всех сторон. Если все крылышки сразу в кастрюлю не помещаются, то обжарить их в два приема. Делать это на слабом огне. Влить в кастрюлю два стакана холодной воды.

Перемешать и довести до кипения. Добавить зелень, сельдерей, концентрированную томатную пасту, половину всей петрушки, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Грибы положить на сковороду вместе со сливочным маслом и быстро обжарить на сильном огне. Добавить грибы в готовое блюдо.

Удалить остатки зелени, посыпать петрушкой и подать на стол.

Эскалопы из индейки под сливочно-сырным соусом

- *4 эскалопа из индейки*
- *125 г рокфора*
- *1 стакан сливок*
- *2 яичных желтка*
- *1 ст. ложка муки*
- *25 г сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *петрушка (или кервель)*
- *2 стакана воды*
- *30 мл коньяка*

Мелко истолочь рокфор в чашке. Добавить сливки, муку и яичные желтки. Хорошенько перемешать. Разрезать эскалопы из индейки на 2–3 куска каждый. Положить их в кастрюлю с горячим сливочным маслом. Немного посолить и посыпать перцем. Сверху посыпать петрушкой (или кервелем).

Влить 2 стакана воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Затем открыть кастрюлю. Побрызгать мясо коньяком. Довести блюдо до кипения: коньяк в результате этого должен загореться. Выложить мясо на блюдо и поместить его в тепло.

Добавить в образовавшуюся жидкость смесь из сыра, сливок и желтков, перемешать и поставить на огонь. Соус до кипения не доводить. Когда он достаточно загустеет, полить им мясо и сразу же подать на стол вместе с рисом, приготовленным на пару картофелем.

Ножка индейки в вине

- *1 ножка индейки (около 800 г)*
- *100 г лука*
- *1 стакан крепленного красного вина*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 листика шалфея*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Очень мелко измельчить лук, чеснок, шалфей, добавить соль, перец и перемешать с маслом. Налить на дно кастрюли немного масла, поместить ножку, покрыть полученным маринадом и аккуратно обжарить, добавляя при необходимости пару ложек воды, чтобы не сжечь маринад. Полить вином, немного посолить, добавить полстакана воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 40 минут на слабом огне.

Мясное ассорти с ножками индейки

- *2 ножки индейки (по 500 г каждая)*
- *500 г телятины*
- *1/2 бычьего хвоста, нарезанного на куски*
- *3 головки репчатого лука*
- *2 головки лука-шалота*
- *300 мл красного вина*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени*
- *30 г сливочного масла*
- *3 гвоздики*
- *2 ч. ложки томатной пасты*
- *петрушка*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подрумянить в кастрюле на сливочном масле ножки. Затем положить в кастрюлю бычий хвост, репчатый лук и лук-шалот. Готовить все на среднем огне в течение 15 минут. Залить красным вином и довести до кипения.

Положить в кастрюлю мясо, соль, перец, нарезанные морковь и зелень, концентрированную томатную пасту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и продолжать варить на медленном огне в течение 30 минут. Отделить мясо бычьего хвоста от костей.

Нарезать его и отваренную телятину на мелкие кусочки. Выложить их вокруг ножек индейки в глубокие тарелки (по своему усмотрению можете либо удалить кости из ножек индейки, либо оставить их). Поставить тарелки в тепло. Дать бульону покипеть несколько минут на сильном огне, не закрывая кастрюлю крышкой. Часть получившегося густого бульона разлить по тарелкам, оставшуюся часть налить в соусник и подать на стол.

В качестве гарнира можно подать пирожки или картофель.

Фаршированные трубочки из индейки

- *4 тонких и широких эскалопа индейки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *100 г сливочного масла*
- *200 г шпината*

Для фарша:

- *1 маленький эскалоп индейки*
- *125 г шампиньонов*
- *1 кусок хлеба*
- *1 головка лука-шалота*
- *1/2 зубчика чеснока*
- *1 щепотка нарубленной петрушки*
- *2 щепотки толченого мускатного ореха*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *15 г сливочного масла*
- *2 печени индейки, нарезанные на куски*

Размолоть все ингредиенты фарша (за исключением печени) в электрической мельнице. Разогреть сливочное масло в маленькой кастрюле. Выложить туда полученную массу. Постоянно помешивая, припускать в течение трех минут. Следить за тем, чтобы фарш не пригорел. Нарезать печень. Разделить фарш на 4 части. Перемешать его с печенью.

Посолить и посыпать перцем эскалопы. Положить на них фарш. Скатать эскалопы трубочками. Перевязать их крест-накрест шпагатом или скрепить деревянными зубочистками.

Уложить их рядом друг с другом в паровую корзину вместе со шпинатом. Посолить и посыпать перцем. Поместить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Разрезать каждую трубочку наискось на две части и подать их на блюде, выложенном шпинатом.

Кролик в оливках

- *1 кролик*
- *100 г консервированных зеленых оливок без косточек*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Нарезать кролика на части, обжарить в кастрюле на масле, добавить порезанные на дольки оливки, чеснок и вино.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Подавать кролика вместе с оливковым соусом.

Тушеный кролик с овощами под соусом

- *1 кг кролика*
- *80 г сливочного масла*
- *1 стакан белого сухого вина (или сметаны)*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 кг помидоров*
- *2 сладких перца*
- *250 г риса*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковороде масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от зерен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне.

Разделанного на порционные куски кролика обжарить в кастрюле на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Обжарить все вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить овощи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 20 минут на слабом огне.

Хорошо вымыть рис (пока вода не станет прозрачной), погрузить его на 3 минуты в кипящую очень соленую воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, покрыв листом бумаги и тарелкой. Рис дойдет на собственном пару за 5 минут.

До подачи блюда на стол добавить рис в помидоры и потушить вместе. Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

Бланкетта из кролика

- *1,2 кг кролика*
- *50 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для белого соуса:

- *1 ст. ложка муки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 стакан бульона*
- *1 яичный желток*

Для гарнира:

- *600 г картофеля*
- *мелко нарезанная петрушка*

Положить в кастрюлю сливочное масло, слегка подогреть его и хорошенько подрумянить на нем куски кролика. Залить мясо двумя стаканами воды (вода должна полностью покрывать мясо), добавить зелень, чабрец, луковицу с гвоздиками. Посолить и посыпать перцем.

Очистить картофель. Если клубни картофеля слишком крупные, то разрезать их на несколько частей. Положить картофель в паровую корзину и поместить ее в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Для приготовления белого соуса размешать на слабом огне 30 г сливочного масла и 1 ст. ложку муки. Залить одной чашкой бульона, образовавшегося при приготовлении кролика. Довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Разбить яйцо, влить в миску желток и перемешать его с несколькими столовыми ложками белого соуса. Опрокинуть содержимое миски в кастрюлю и энергично взбить. После этого быстро снять кастрюлю с огня. Куски кролика полить белым соусом, картофель посыпать петрушкой и подать блюдо на стол.

Окорочка кролика со свиными сосисками

- *4 окорочка кролика*
- *1 веточка эстрагона*
- *12 стеблей лука-скороды*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *2 свиные сосиски*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *100 мл сливок*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 лук-шалот*
- *50 г сливочного масла*
- *4 щепотки пряностей*

Отделить мясо от костей и приправить его пряностями. Кости положить отдельно. Приготовить фарш из нашинкованной зелени и мелких кусочков крольчатины, получившихся при разделке мяса. Посолить его и посыпать перцем. Отбить мясо. Положить на него фарш. Посыпать чабрецом. Положить мясо на разрезанную вдоль свиную сосиску, сложить ее и завязать.

На очень горячем сливочном масле спассеровать в кастрюле нарезанные лук, морковь, лук-шалот. Положить в кастрюлю окорочка. Обжарить их со всех сторон до получения румяной корочки. Побрызгать сухим белым вином.

Не закрывая кастрюлю крышкой, поджаривать в течение 10 минут. Выложить окорочка кролика в паровую корзину и поместить ее в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Вылить сок, образовавшийся при приготовлении кролика, из кастрюли. Затем положить в него овощи и зелень. Взбить все миксером или электрической мельницей. Вылить смесь в кастрюлю. Довести до кипения и кипятить несколько минут до загустения. Развязать куски мяса. Выложить их на горячее блюдо.

Добавить в соус свежие сливки и полить мясо. Подать на стол вместе с лапшой или картофельным пюре.

Тушеный кролик под белым соусом

- *1 кг кролика*
- *50 г сливочного масла*
- *петрушка*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 1 гвоздикУ*
- *1 морковь*
- *соль*
- *черный молотый*
- *1 пучок зелени*

Для белого соуса:

- *40 г сливочного масла*
- *30 г муки*
- *1 яичный желток*
- *1 лимон*
- *сметана*

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в кастрюле. Налить воду, чтобы она покрывало мясо.

Добавить петрушку, лук, морковь, чабрец, посолить, поперчить. Поместить в паровой корзине очищенный картофель. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 15 минут.

Для приготовления соуса поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 500 мл полученного бульона, посолить, поперчить. Довести до кипения. Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и соком лимона.

Подать кролика, полив соусом.

Рагу из кролика

- *1 кг кролика*
- *50 г сливочного масла*
- *петрушка*
- *1 луковица, в которую воткнуть 1 гвоздику*
- *соль*
- *перец*
- *чабрец*

Для соуса:

- *40 г сливочного масла*
- *30 г муки*
- *1 желток*
- *1 лимон*
- *сметана*

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в кастрюле. Налить воду, чтобы она покрыла мясо, добавить петрушку, лук, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решетке сверху очищенный картофель.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 500 мл полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить.

Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и мякотью лимона. Подавать кролика, полив соусом.

Рагу из кролика по-испански

- *1 кг кролика*
- *80 г сливочного масла*
- *1 стакан белого сухого вина (или сметаны)*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 кг помидоров*
- *2 сладких перца*
- *250 г риса*
- *1 пучок зелени*
- *резаная зелень петрушки*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *перец*

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части.

Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковороде масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от семян и нарезанный, зелень.

Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне. Кусочки кролика хорошо обжарить в кастрюле на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Жарить некоторое время вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить обжаренные овощи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить кролика 20 минут на слабом огне.

Хорошо вымыть рис (пока вода не станет прозрачной), погрузить его на 3 минуты в кипящую соленую воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, покрыв листом бумаги и тарелкой. Рис дойдет на собственном пару. За 5 минут до подачи блюда на стол добавить рис в помидоры и потушить вместе.

Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

Заяц в горчице

- *1,2 кг зайца*
- *1 заячья печень*
- *1 кусок белого хлеба*
- *3 ст. ложки горчицы*
- *150 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*
- *2 желтка*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*

Смочить хлеб в молоке. В части сливочного масла обжарить лук и печень. Порубить все вместе и нафаршировать этой смесью зайца, смешав предварительно фарш с желтками. Посолить, поперчить. Зашить зайца. Смазать горчицей. Обжарить хорошо в масле, положить в кастрюлю, добавить лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 45 минут на слабом огне.

Подавать со сметаной.

Жаркое из кабана

- *1 кг нарезанной кабаньей лопатки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *2 помидора*
- *соль*
- *перец*

Для маринада:

- *500 мл белого или красного сухого вина*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *1 морковь*
- *1 нарезанная луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень*
- *перец*

Мясо положить на 2 дня в маринад. Затем отжать и обжарить в кастрюле на сливочном масле на большом огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить 250 мл горячей воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на слабом огне.

Подавать с картофелем.

Куропатка с капустой

- *2 куропатки*
- *1 кг капусты*
- *200 г чесночной колбасы*
- *150 г копченой грудинки*
- *50 г сливочного масла*
- *2 моркови*
- *2 луковицы, в которые воткнуть 2 гвоздики*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*

Разрезать кочан на части, удалив кочерыжку, положить на 2 минуты в кипящую соленую воду. Затем промыть холодной водой, дать хорошо стечь на дуршлаге. Куропаток подрумянить на сковороде на масле, посолить, поперчить.

В кастрюлю положить нарезанные капусту и морковь, 2 луковицы, зелень.

Влить полчашки кипятка, посолить, поперчить, довести до кипения. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить содержимое 30 минут на слабом огне.

Куропатки, фаршированные изюмом и орехами

- *4 молодые куропатки*
- *50 г сливочного масла*
- *4 куска свиной кожи*
- *250 г орехов*
- *100 г изюма*
- *1 стакан растительного масла*
- *60 мл коньяка*
- *1 пучок зелени*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 ломтя хлеба*
- *соль*
- *черный молотый перец*

За несколько часов до приготовления замочить изюм в коньяке, а лущеные орехи – в небольшом количестве растительного масла. Растолочь пестиком орехи на довольно крупные кусочки. Быстро обжарить их на медленном огне в небольшом количестве сливочного масла. Мелко изрубить печень и сердце куропаток. Добавить в них изюм и перемешать все с орехами (не на огне). Посолить и посыпать перцем.

Начинить полученной смесью куропаток. Обернуть каждую куропатку куском свиной кожи и завязать шпагатом. Посолить и посыпать перцем. Обжарить их со всех сторон до образования румяной корочки в кастрюле с горячим сливочным маслом (на среднем огне). Добавить в кастрюлю морковь, разрезанную на 4 части, луковицу и зелень.

Влить в кастрюлю 2 стакана воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и продолжать готовить в течение 4–5 минут на слабом огне. Выложить ломти хлеба на блюдо. Развязать куропаток, освободить их от свиной кожи и положить на хлеб. Поставить блюдо в тепло.

Приготовить соус: снять ложкой жир с бульона, оставшегося в кастрюле. Если бульон слишком жидок, то предварительно дать ему выкипеть. Добавить в него коньяк, в котором замачивался изюм.

Дать коньяку загореться (это следует делать вдали от вытяжных вентиляционных устройств). Полить соусом куропатки и подать на стол.

Куропатка с овощами и грудинкой

- *2 куропатки*
- *1 кг белокочанной капусты*
- *200 г вареной колбасы*
- *150 г копченой грудинки*
- *50 г сливочного масла*
- *2 моркови*
- *2 головки репчатого лука, в которые воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Разрезать капусту на части, удалив кочерыжку и срезав утолщения с листьев, положить на 2 минуты в кипящую соленую воду. Затем промыть холодной водой, дать хорошо стечь на дуршлаге.

Куропаток разделать и подрумянить на сковороде на сливочном масле, посолить, поперчить. В кастрюлю положить нарезанные капусту и морковь, репчатый лук, зелень. Влить 1/2 чашки кипятка, посолить, поперчить. Довести до кипения.

Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 30 минут.

Фазан в капусте

- *1 фазан*
- *1 кочан белокочанной капусты*
- *80 г сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *2 стакана воды*

Вымыть капусту. Вначале разрезать кочан на 4 части, затем нашинковать тонкими пластинками. Отварить капусту в течение 2–3 минут в большом количестве соленой кипящей воды.

Вынуть ее, дать стечь. Промыть холодной водой и хорошенько отжать.

Поместить внутрь фазана сливочное масло. Натереть его изнутри солью и перцем.

Разогреть в кастрюле 50 г сливочного масла, положить в нее фазана и обжарить его со всех сторон до получения румяной корочки. Обложить фазана капустой. Добавить в кастрюлю воды, посолить и посыпать перцем. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Цесарка со свежим виноградом

- *1 цесарка*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 стакана сухого белого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *300 г белого винограда*

Разделать цесарку на 4 части (два крылышка и два окорочка).

В течение 5 минут обжарить эти куски в кастрюле со сливочным маслом на среднем огне. Затем вынуть мясо из кастрюли. Вместо мяса положить приправы, морковь, нарезанную крупными кусками, зелень. Пассеровать на медленном огне в течение двух минут, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем влить в кастрюлю два стакана сухого белого вина и разогреть его за несколько секунд на сильном огне. Снова положить в кастрюлю куски цесарки и приправы. Посолить и посыпать перцем.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Вынуть цесарку из кастрюли. Сок, образовавшийся при обжаривании, процедить и снова вылить в кастрюлю.

Затем положить в нее мясо и свежий виноград. Готовить в течение 2 минут на медленном огне, после чего подать на стол.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Из всех столовых припасов, какие благодетельное Провидение дарует человеку для утоления аппетита, ни один не дает повару такой возможности похвастаться мастерством, как рыба…

А. Гримо де Ла Реньер

Рыба – один из самых популярных продуктов питания, и спрос на нее возрастает. Под этим общим термином, сгруппированы более 20 000 известных видов живых существ нерастительного происхождения, населяющих пресные воды и моря земного шара. Обычно рыб делят на пресноводных и морских.

Интересно, что между гурманами и диетологами не возникает даже намека на спор о полезности рыбных блюд. Рыба с точки зрения питательной ценности, усвояемости и той роли, которую она играет в профилактике многих заболевания – наиболее полезный животный продукт в мире. Гурманы их просто обожают за нежное, но мускулистое мясо (в процентном соотношении мышц в рыбе больше, чем в говядине и свинине!). Рыбные мышечные волокна – короткие, поэтому она готовится быстрее, благодаря чему полезные вещества сохраняются лучше. Диетологи же считают рыбу ценным источником белков, витаминов и минеральных солей. Менее жирная, чем мясо, она легче усваивается организмом.

Обе стороны усматривают в этом продукте лишь два неудобства: острые косточки и то, что рыба, продукт скоропортящийся, должна быть абсолютно свежей. Во многих кухнях свежевыловленную рыбу вообще употребляют в сыром виде. Мало того, что японцы, к примеру, не могут прожить и дня без шариков риса с сырой рыбой (сасими или суши), так они еще распространили эти кушанья по всему миру.

Приготовленная в скороварке рыба обладает своим неповторимым вкусом, не испорченным дополнительными обработками.

Интересен способ приготовления не очищенной от чешуи или кожи, но конечно очищенной от внутренностей рыбы – в собственном соку. Лучше для этого использовать цельную рыбью

тушку, но возможен и стейковый вариант. Прекрасно подходит любая рыба.

Некоторые указывают на неприятную особенность скороварки, особенно старых алюминиевых моделей для готовки на плите – то, что запахи продуктов сильнее «пропитывают» кастрюлю, и частицы пищи оставляют следы на ее стенах. Это усложняет мытье агрегата и делает нежелательным приготовление блюд из рыбы. Такая проблема легко устранима, нужно только вскипятить в скороварке немного уксуса, а для удаления запаха в кухне можно сжечь кусочек сахара или кусочек кожицы лимона.

Рыбное филе в укропном соусе

- *600 г филе рыбы*
- *1/2 нарезанного кружочками лимона*
- *соль*

Для бульона:

- *6 стаканов воды*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *1/2 нарезанного полосками стебля сельдерея*
- *1/2 нарезанной кружочками моркови*
- *1 веточка укропа*
- *1 нарезанный кружочками лук-шалот*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *10 горошин черного перца*
- *соль*

Для укропного соуса:

- *2 яичных желтка*
- *1 ч. ложка кукурузной муки*
- *1/2 стакана отвара укропа*
- *2 ст. ложки сливок*

Налить в кастрюлю воду и положить все ингредиенты для приготовления бульона.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 10 минут.

В паровую корзину уложить слой из кружочков лимона, затем слой филе. Все посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса в небольшой кастрюле развести яичные желтки с кукурузной мукой и сливками. Добавить туда процеженный отвар укропа. Поставить кастрюлю на средний огонь и непрерывно взбивать веничком жидкую массу до тех пор, пока соус не примет кремообразную консистенцию. Перед закипанием снять кастрюлю с огня.

Подать залитые укропным соусом кусочки филе на горячем блюде.

Паровое рыбное филе

- *600 г рыбного филе*
- *соль*
- *петрушка*
- *1 лимон*

Вскипятить в кастрюле 750 мл воды. Разложить филе в паровую корзину, посолить. Полить соком, отжатым из половинки лимона. Закрыть герметично листом фольги или другой тарелкой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Сразу же вынуть из кастрюли рыбу. Рыбное филе, приготовленное на пару, подать на стол с 1/2 лимона, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой.

В качестве гарнира можно подать сваренный на пару картофель или отварной рис с топленым маслом.

Налим с луком-пореем

- *800 г филе налима, разделанного на 4 куска*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *4 стебля лука-порея*
- *несколько листьев шпината и щавеля*
- *по 1 веточки сельдерея, петрушки и кервеля*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *4 тонких ломтика хлеба*

Мелко нарезать овощи. Положить их в кастрюлю вместе с растопленным сливочным маслом.

Посыпать сверху мукой. Перемешать, полить белым вином. Продолжить перемешивать до тех пор, пока не получится пюре. Уложить куски налима на овощное пюре. Обильно посолить и поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 10 минут.

В это время поджарить на сковороде с маслом тонкие ломтики хлеба до образования румяной корочки. Разместить их на дне неглубокой тарелки. Сверху положить филе. Полить соусом и сразу же подать на стол.

Медальоны из налима в фольге

- *8 медальонов из налима (100 г каждый)*
- *2 моркови*
- *2 веточки листового сельдерея*
- *2 стебля лука-порея*
- *1 веточка эстрагона*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Очистить и помыть овощи. Нарезать их тонкими полосками и положить в паровую корзину вместе со сливочным маслом, солью, перцем. В кастрюлю налить 750 мл воды, поместить паровую корзину. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 3 минут. Слить воду.

Нарезать 4 листа из алюминиевой фольги размером 40х40 см. Смазать сливочным маслом центр каждого листа. Уложить на каждый из них овощи, потом – два медальона из налима, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, эстрагон. В кастрюлю влить немного воыд. Свернуть листы фольги с содержимым, уложить в корзину для паровой варки, которую поставить в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и, как только клапан кастрюли зашипит, варить на слабом огне в течение 6 минут.

Сразу же после окончания варки разложить обертки из фольги с рыбой по горячим тарелкам и подать на стол.

Треска с луком

- *500 г филе трески*
- *2 луковицы*
- *150 мл овощного бульона*
- *1 ст. ложка яблочного уксуса*
- *1 ст. ложка тертого имбиря*
- *1 ч. ложка сахара*
- *перец*
- *соль*

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Горячим бульоном залить куски рыбы.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Добавить имбирь, лук, сахар, соль, перец и уксус, готовить еще 2 минуты.

Треска с сыром

- *500 г филе трески*
- *3 сваренных вкрутую яйца*
- *2 луковицы*
- *100 г голландского сыра*
- *150 г майонеза*
- *5–6 маслин*
- *20 мл оливкового масла*
- *перец*
- *соль*

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески промыть, крупно нарезать. В кастрюлю влить масло, выложить рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Затем переложить на блюдо, посолить, поперчить, сверху положить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Украсить маслинами.

Тушеная треска

- *1 кг целиком засоленной трески*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *2 белых стебля лука-порея*
- *1 кг помидоров*
- *4 зубчика чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *несколько листочков базилика*
- *500 г нарезанного кружочками картофеля*
- *200 г черных маслин*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для соуса:

- *4 анчоуса*
- *1/2 стакана оливкового масла*
- *1 ст. ложка коньяка*

За 1–2 дня до приготовления вымочить соленую треску в большом количестве воды. Затем разделать треску, освободив ее от костей, и разрезать на крупные ломти. Обжарить в кастрюле на оливковом масле мелко нарезанные головки репчатого лука и стебли лука-порея до образования золотистой корочки. Добавить к ним очищенные от кожицы и разрезанные на 4 части помидоры, толченый чеснок, нарезанный пучок пряной зелени, базилик, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 5 минут.

Открыть кастрюлю, положить в нее ломтики трески и добавить достаточное количество воды, чтобы она покрывала все содержимое кастрюли.

Затем добавить соль и перец. Довести до кипения, не закрывая кастрюлю крышкой. После этого вынуть ломтики трески и положить их в паровую корзину.

Добавить в кастрюлю нарезанный кружочками картофель и маслины. Поставить в нее корзину для паровой варки. Снова закрыть кастрюлю крышкой. Когда клапан зашипит, продолжить варить на слабом огне еще 10 минут.

Для приготовления соуса измельчить анчоусы и смешать с оливковым маслом и коньяком. Добавлять соус в кушанье непосредственно перед подачей на стол.

Тушеная треска с хреном

- *350 г рыбы*
- *90 г хрена*
- *100 г сметаны*
- *15 г сливочного масла (или маргарина)*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *зелень петрушки*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *400 мл рыбного бульона*

В кастрюлю положить масло, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него кусочки сырой рыбы в 2–3 слоя, пересыпая каждый слой тертым хреном. Залить рыбу бульоном, смешанным с уксусом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

После этого снять кастрюлю с огня, осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, всыпать муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу.

Закрыть кастрюлю, и тушить 5–6 минут под давлением.

Подать, посыпав нарезанной зеленью.

Филе трески с овощной подливой

- *500 г филе трески*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *6 помидоров*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 кайенский перец*
- *1 щепотка имбиря*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*

Нарезать репчатый лук. Очистить от кожицы помидоры, нарезать их и слегка сжать для удаления семян. Филе трески нарезать кусочками.

Хорошо разогреть растительное масло в кастрюле. Бросить в нее нарезанный репчатый лук, потом положить ломтики филе трески. Когда они поджарятся до румяной корочки с одной стороны, перевернуть их и обжарить с другой стороны. Добавить в кастрюлю томаты, чеснок, кайенский перец, щепотку имбиря, пучок пряной зелени, соль. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на несильном огне в течение 10 минут.

Перед подачей на стол довести до кипения содержимое кастрюли при снятой крышке для подсушивания готового блюда (если это окажется необходимым).

Филе трески с помидорами

- *2 филе трески*
- *500 г очищенных помидоров*
- *1 головка репчатого лука*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки сахара*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 ст. ложки красного молотого перца*
- *соль*

Мелко порубить лук. Нарезать чеснок тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле в кастрюле. Когда чеснок зарумянится, добавить лук, помидоры, перец, сахар и соль. Тушить 2–3 минуты с открытой крышкой. Затем добавить треску.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Филе трески по-креольски

- *1,5 кг замороженного филе трески*
- *1/4 стакана растительного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 большой сладкий перец*
- *1 сельдерей*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 банка томатов в собственном соку*
- *1/4 стакана белого вина*
- *2 лавровых листа*
- *1 ст. ложка красного молотого перца*
- *1/3 ч. ложки кайенского молотого перца*
- *1 ч. ложка соли*

Потушить в кастрюле на масле нарезанные лук, сладкий перец, сельдерей и измельченный чеснок. Вынуть овощи и отставить. Отцедить сок от томатов (около 1 чашки). Влить сок и вино в кастрюлю и поместить паровую корзину. Положить в нее замороженное филе.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вынуть рыбу и сохранить в тепле.

Положить в образовавшийся соус овощи, добавить остальные приправы и разделанную на кусочки рыбу. Прогреть все вместе и подать с отварным рисом.

Филе трески с миндалем и зеленым горошком

- *700 г замороженного филе трески*
- *2 зубчика чеснока*
- *1/2 стакана зелени петрушки*
- *1 ст. ложка свежего орегано (или 1/2 ч. ложки сушеного)*
- *2 ст. ложки пластинок отбеленного миндаля*
- *1/2 ч. ложки красного молотого перца*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 стакан куриного бульона (или вина)*
- *1 упаковка замороженного зеленого горошка*

Положить в блендер чеснок, разрезанный на половинки, петрушку, орегано, часть миндаля и паприку и измельчить. Нагреть масло в кастрюле, обжарить оставшийся миндаль. Вынуть и обсушить на бумажном полотенце. Смешать бульон или вино с травяной смесью. Вылить в кастрюлю. Поместить в кастрюлю паровую корзину, положить в нее нарезанное филе.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Выложить рыбу в теплое место. Положить в кастрюлю замороженный горошек.

Готовить 3 минуты под давлением и охладить. Выложить горошек на тарелки, сверху уложить рыбу, посыпать обжаренным миндалем и подать на стол.

Треска с брокколи

- *1 кг филе трески*
- *100 г риса*
- *300 г замороженной брокколи*
- *1 лайм*
- *1 луковица*
- *растительное масло*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Рис промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть. Лайм вымыть и нарезать кружочками. Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с растительным маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне.

Добавить брокколи и рис. Положить лук, посолить, поперчить, готовить еще 5 минут.

При подаче к столу украсить кружочками лайма и веточками петрушки.

Треска под соусом «домино»

- *800 г филе трески*
- *145 г маслин без косточек*
- *70 г брынзы*
- *1 сладкий красный перец*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка эстрагона*
- *700 г лука-порея*
- *1 лимон*
- *зелень петрушки и укропа*

Филе трески посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 10 минут в холодильник.

Для приготовления соуса измельчить маслины, чеснок, соль, черный перец и эстрагон. Соединить с брынзой, растертой с 2 ст. ложками оливкового масла. Постепенно влить воду, до консистенции густой сметаны.

Обжарить в кастрюле тонко нарезанный лук-порей и нарезанный полукольцами перец. Вынуть их из кастрюли и отложить. В этом же масле обжарить картофель, разрезанный пополам, до золотистой корочки. Уложить на картофель обжаренный лук и перец, сверху поместить филе трески, залить 2 стаканами воды, добавить соль и перец. Выложить на рыбу оливковый соус.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Треска по-грузински

- *1 кг филе трески*
- *400 г замороженного лобио*
- *2 ст. ложки винного уксуса*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка семян тмина*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *молотый имбирь*
- *перец*
- *соль*

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, 1 ст. ложки растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 40 минут.

Лобио отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу положить в кастрюлю с растительным маслом, сбрызнуть маринадом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Разложить рыбу и фасоль по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Тунец под винным соусом

- *1 кусок свежего тунца весом от 800 г до 1 кг*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *2 стакана красного вина*
- *4 помидора (или 1 ст. ложка томатной пасты)*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *8 средних клубней картофеля*

Разогреть в кастрюле оливковое масло. Положить в нее нарезанный кольцами репчатый лук, потом кусок тунца. Обжарить его до румяной корочки с двух сторон. Полить красным вином. Добавить очищенные от кожицы, разрезанные на части и отжатые от сока и семян томаты (или томатную пасту), чеснок, пучок пряной зелени, соль, перец. Добавить немного воды, чтобы кусок тунца был погружен в нее на 1/3 своей толщины, и довести все до кипения.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять крышку с кастрюли.

Поставить корзину для паровой варки, заполненный очищенным и подсоленным картофелем, над куском тунца.

Закрыть кастрюлю крышкой и, когда клапан зашипит, продолжить варить еще в течение 10 минут на слабом огне.

Подать тунца с картофелем, приготовленным на пару и посыпанным петрушкой.

Тунец, тушенный с рисом

- *400 г риса*
- *400 г помидоров, очищенных от кожицы*
- *100 г тунца под маслом*
- *100 г зеленых оливок*
- *800 мл бульона*
- *1 красный сладкий перец*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *1 морковь*
- *1 пакетик шафрана*
- *оливковое масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В открытой кастрюле пассеровать лук в масле, добавить порезанные брусочками перцы, тунец, измельченные помидоры и обжарить 15 минут. Добавить рис, соль, перец, бульон.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Затем добавить шафран, перемешать и сервировать через несколько минут.

Тунец в томатном соусе

- *1 кусок свежего тунца весом 1 кг*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *3 стебля салата-латука*
- *750 г помидоров*
- *3 головки репчатого лука*
- *3 лимона*
- *9 зубчиков чеснока*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *2 стакана белого вина*
- *1 пучок пряной зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Положить тунца в кастрюлю с холодной водой (1,5 л), приправленной небольшим количеством уксуса. Довести до кипения и кипятить в течение нескольких минут. Вынуть рыбу, снять кожу, удалить центральную кость, сохраняя рыбу целым куском.

Тщательно промыть стебли салата-латука. Положить их на 5 минут в кипящую воду. Затем отжать и высушить в салфетке. Нарезать их на тонкие полоски.

Очистить помидоры от кожицы и разрезать их пополам. Нарезать кусочками репчатый лук и лимоны, очищенные от кожуры. Измельчить чеснок. Налить в кастрюлю две ст. ложки оливкового масла.

Положить слоями: половину салата-латука, томаты, репчатый лук, кружочки лимона, чеснок, пряную зелень, соль, перец. Затем уложить кусок тунца, остаток овощей и лимона. Добавить белое вино, соль, перец и оставшееся оливковое масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 20 минут.

Подать на стол в охлажденном виде.

Тушеный тунец с брокколи

- *1 кг брокколи*
- *2 банки консервированного тунца (по 360 г)*
- *2 ст. ложки воды*
- *4 ч. ложки семян укропа*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 стакан белого соуса*

Для белого соуса:

- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1/2 ч. ложки соли*
- *1 стакан молока*

Положить брокколи, лимонный сок, семена укропа, тунца в кастрюлю и налить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Снять крышку и полить белым соусом.

Для приготовления соуса растопить масло, вмешать муку и соль. Медленно влить молоко и варить, пока смесь не загустеет.

Жареный морской угорь

- *1 средняя часть морского угря весом от 800 г до 1 кг*
- *40 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *1 пучок пряной зелени*
- *черный молотый перец*
- *2 ст. ложки муки*

Хорошо помыть и перевязать рыбу шпагатом. Разогреть сливочное масло в кастрюле. Обжарить до золотистого цвета кусок угря со всех сторон, так же как и репчатый лук, разрезанный на 4 части. Полить все белым сухим вином. Добавить пряную зелень, соль, перец.

Посыпать все мукой и мешать содержимое кастрюли до тех пор, пока вся масса не закипит. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на несильном огне в течение 10 минут.

Угорь с шампиньонами под винным соусом

- *1 крупный угорь*
- *60 г сливочного масла*
- *100 г копченой грудинки*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 морковь*
- *1 пучок пряной зелени*
- *250 мл красного (или белого) вина*
- *50 мл коньяка*
- *125 г шампиньонов*
- *1 ч. ложка муки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Снять кожу с угря и разрезать его на кусочки длиной 6 см. Растопить на среднем огне в кастрюле 40 г сливочного масла. Положить нарезанную кружочками морковь, нарезанный кольцами репчатый лук, чеснок и ломтики копченой грудинки. Затем добавить пряную зелень, кусочки угря, соль, перец. Сбрызнуть все коньяком. Поджечь его. Налить сверху красного вина. Довести массу до кипения для удаления кислого вкуса вина.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне 10 минут.

В это время отрезать ножки у шампиньонов. Промыть их, нарезать на полоски и обжарить на сковороде с небольшим количеством сливочного масла.

За 2 минуты до подачи блюда на стол опустить шампиньоны в винный соус.

Если соус покажется вам слишком жидким, смешать муку с кусочком сливочного масла, полученную смесь добавить в соус и прокипятить в течение одной минуты.

Тушеные сардины с овощами

- *500 г сардин*
- *1 стакан растительного масла*
- *300 г фасоли*
- *200 г свеклы*
- *200 г моркови*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *5 зубчиков чеснока*
- *3–4 горошины перца*
- *1 лавровый лист*
- *соль*

Очистить сардины, вымыть и положить в кастрюлю вместе с лавровым листом и душистым перцем. Посолить и залить растительным маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Пока рыба готовится, очистить фасоль, свеклу и морковь, нарезать их кубиками. Поджарить нашинкованный репчатый лук и положить все это в миску, добавив очищенный, мелко нарезанный чеснок, соль.

В очищенную кастрюлю налить воду, поставить паровую корзину с овощами.

Готовить в течение 10 минут под давлением.

Лосось в горчичном соусе

- *4 небольших стейка из лосося*
- *4 ст. ложки горчицы*
- *3–4 веточки свежего тимьяна*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 стакан белого вина (или куриного бульона)*
- *1 лавровый лист*
- *1 ст. ложка крахмала*

Намазать каждый стейк горчицей. Посыпать измельченным тимьяном, отставить в сторону. Нагреть в кастрюле масло, обжарить нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок.

Влить вино, положить лавровый лист. Поставить паровую корзину и разложить рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Вынуть рыбу и сохранить в тепле.

Удалить лавровый лист, вмешать в соус 2 ст. ложки горчицы, крахмал. Прогреть до загустения. Подать соус со стейками.

Рыба в яблоках

- *500 г филе лосося*
- *2 яблока*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *20 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *перец*
- *соль*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Рыбу промыть, нарезать кусочками по 100 г, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Положить в кастрюлю с маслом рыбу, яблоки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Лосось с томатным соусом

- *4 стейка из лосося*
- *1/3 стакана нарезанных помидоров*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *1 ч. ложки сахара*
- *1/2 лука-шалота*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ст. ложки рубленой петрушки*
- *2 ст. ложки красного винного уксуса*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В блендере смешать помидоры, шалот, оливковое масло, петрушку, уксус, лимонный сок и сахар. Если заправка получится слишком густой, добавить 1–2 ст. ложки холодной кипяченой воды.

Переложить заправку в другую посуду, немного посолить и поперчить по вкусу.

В кастрюлю налить немного воды, положить в нее рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан на кастрюле зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне 10 минут.

Разложить рыбу по четырем тарелкам, немного посолить и поперчить. Взбить соус. На каждый стейк положить по 1 ст. ложке соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Лосось в фольге под чесночно-цитрусовым соусом

- *4 стейка лосося*
- *3 больших зубчика чеснока*
- *1/2 ч. ложки соли*
- *2 ст. ложки свежего апельсинового сока*
- *1/3 ч. ложки кайенского перца*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *1 1/2 ч. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка петрушки*

Для приготовления соуса смешать чеснок, раздавленный в чеснокодавилке, апельсиновый и лимонный сок, оливковое масло, соевый соус, соль и кайенский перец.

На плоской поверхности разложить 4 кусочка алюминиевой фольги, края загнуть, в центр каждой фольги положить по стейку. Еще раз перемешать маринад и полить им рыбу. Сверху каждый стейк посыпать петрушкой. Закрыть сверху фольгой, чтобы не попала вода.

В кастрюлю положить рыбу в фольге.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Выложить рыбу и соус на сервировочные тарелки и сразу же подать.

Лосось со шпинатом

- *4 стейка лосося*
- *2 упаковки замороженного рубленого шпината*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *2 ст. ложки очищенного белого хрена*
- *3 ст. ложки сливок*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюлю положить размороженный шпинат, распределив его слоем по дну корзины. Сверху разложить рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

В маленькой посуде смешать сливки, майонез и хрен, соус хорошо перемешать.

Когда рыба будет готова, выложить рыбные стейки на тарелку, немного посолить и поперчить.

Распределить шпинат по четырем сервировочным тарелкам, немного посолить.

На шпинат разложить по одному стейку и полить соусом. Оставшийся соус подать к столу.

Стейки из лосося под соевым маринадом

- *4 стейка из лосося*
- *1/4 стакана соевого соуса*
- *1 ст. ложка рисового уксуса без приправ*
- *4 лука-шалота*
- *1/2 ч. ложки сахара*
- *1 ч. ложка молотого свежего имбиря*
- *черный молотый перец*

В миске соединить соевый соус, 1/4 стакана воды, уксус, имбирь и сахар. Перемешивать, пока сахар не растворится.

Рыбные стейки выложить в стеклянную форму. На каждый стейк выложить по 1/2 ст. ложки маринада. Перевернуть стейки и снова смазать маринадом. Оставить мариноваться на 20 минут.

В кастрюлю положить рыбу и лук-шалот.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Поперчить по вкусу. Подать лосося с луком. Оставшийся соус также подать к столу.

Рыба по-царски

- *1 кг лосося*
- *1 луковица*
- *30 г сливочного масла*
- *100 мл красного вина*
- *4 ст. ложки томатного соуса*
- *2 огурца*
- *100 г редиса*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *5–7 горошин душистого перца*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать черным перцем. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 20 минут. Рыбу выложить в кастрюлю с маслом, налить немного маринада.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Минтай с картофелем

- *500 г филе минтая*
- *5 клубней картофеля*
- *2 луковицы*
- *200 г сыра*
- *100 г майонеза*
- *6 ст. ложек растительного масла*
- *1 пучок зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу положить в кастрюлю и поджарить в растительном масле 1 минуту. Добавить картофель, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Минтай с лимоном

- *600 г филе минтая*
- *200 мл грибного бульона*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *1 корень сельдерея*
- *1 лимон*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать на сковороде в растительном масле.

Куски рыбы положить в кастрюлю, залить бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Сверху положить спассерованные овощи и кружочки лимона, тушить в течение 2 минут.

Маринованная рыба

- *500 г филе минтая*
- *1 морковь*
- *2 луковицы*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ст. ложка 3 %-ного уксуса*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *лавровый лист*
- *1 пучок укропа*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *гвоздика*
- *корица*
- *соль*

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить 15 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе вымыть, нарезать, залить маринадом и оставить на 20–30 минут.

Затем положить рыбу в кастрюлю с растительным маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Форель под пряным соусом

- *800 г филе форели*
- *цедра 1 лимона*
- *4 ст. ложки лимонного сока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2–3 горошины душистого перца*
- *2–3 горошины черного перца*
- *1–2 гвоздики*
- *лавровый лист*
- *соль*

Филе форели промыть, нарезать порционными кусками. Цедру лимона натереть на мелкой терке.

Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, лимонный сок и соль, перемешать.

Рыбу положить в кастрюлю, залить соусом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Форель в маринаде

▪ *1 кг очищенной и выпотрошенной форели*
▪ *2 ст. ложки лимонного сока*
▪ *6 перышек зеленого лука*

Для маринада:

▪ *1 ст. ложка темного соевого соуса*
▪ *1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала)*
▪ *1 ст. ложка рисового вина (или сухого хереса)*
▪ *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
▪ *зеленый лук*
▪ *1/4 ч. ложки черного молотого перца*

Для соуса:

▪ *1 ст. ложка куриного бульона*
▪ *2 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)*
▪ *1 ч. ложка коричневого сахара*
▪ *1/2 ч. ложки морской соли*
▪ *5 ст. ложек арахисового масла*
▪ *2 стебля лука-порея (белая часть)*
▪ *1 кусочек натертого свежего корня имбиря*

Острием ножа сделать четыре диагональных надреза на каждой стороне рыбы. Сбрызнуть снаружи и внутри лимонным соком. Смешать все ингредиенты для маринада, залить им рыбу и оставить на 1 час.

Затем положить рыбу в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать в кастрюльке бульон, рисовое вино и соль, довести до медленного кипения и варить в течение 4 минут. Снять с огня.

Нагреть арахисовое масло в сковороде, добавить лук-порей и имбирь и пассеровать, помешивая, 2–3 минуты. Влить содержимое кастрюльки, прогреть.

Выложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом и посыпать нарезанным зеленым луком.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать лимонной цедрой.

Рыба, тушенная с шафраном

- *1 кг рыбы (палтус, морской окунь, треска, сайда)*
- *1/4 стакана сухого белого вина*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *1/2 стакана измельченной зелени петрушки*
- *1 лавровый лист*
- *8 клубней молодого картофеля*
- *3 моркови*
- *1 стакан куриного бульона*
- *1 щепотка шафрана (или 1/2 ч. ложки куркумы)*
- *1 маленький стручок сладкого перца*
- *1 стакан замороженного горошка*

Нарезать рыбу на 8 кусочков. Смешать вино, нарезанный кольцами лук, раздавленный чеснок, зелень петрушки и лавровый лист. Положить рыбу в маринад.

Тем временем очистить картофель. Сложить картофель в кастрюлю. Влить бульон, положить маринованную рыбу, шафран или куркуму.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Добавить сладкий перец и горошек. Снова закрыть, готовить 1 минуту под давлением. Удалить лавровый лист и подать к столу.

Горбуша с грибами

- *800 г филе горбуши*
- *350 г шампиньонов*
- *1 стебель лука-порея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 ст. ложки грибного бульона*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *3 горошины черного перца*
- *лавровый лист*
- *соль*

Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусками. Шампиньоны промыть.

Рыбу положить в кастрюлю, добавить растительное масло, шампиньоны, соль, перец, лавровый лист и бульон.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 10 минут на слабом огне.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Рыбу и грибы сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей, готовить не более 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рыба в сметане

- *1 кг филе сома*
- *2 луковицы*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 лимон*
- *100 г сметаны*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1 пучок зелени укропа и петрушки*
- *2 ст. ложки сока лайма*
- *1 ч. ложка семян тмина*
- *перец*
- *соль*

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть соком лайма. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, тушить в кастрюле в растительном масле вместе с репчатым луком 2 минуты. Добавить рыбу, посолить, поперчить, посыпать тмином, полить сметаной.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками лимона.

Сом с хреном

- *400 г филе сома*
- *50 г тертого хрена*
- *3 клубня картофеля*
- *2 огурца*
- *100 г майонеза*
- *20 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка 3 %-ного уксуса*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Филе сома промыть, выложить в кастрюлю с маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Добавить картофель, готовить 1 минуту.

Картофель и рыбу выложить на сервировочное блюдо, посолить, поперчить, посыпать хреном, полить майонезом, оформить дольками огурцов.

Карп с зеленью

- *4 куска карпа*
- *1/3 стакана оливкового масла*
- *1 маленький зубчик чеснока*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ч. ложка белого вина*
- *1/4 ч. ложки томатного соуса*
- *1/2 стакана измельченного базилика*
- *2 ст. ложки зелени петрушки*
- *5 стеблей зеленого лука*
- *1/4 ч. ложки черного молотого перца*
- *4 больших внешних листа латука*
- *1 стакан воды*
- *1 ст. ложка майонеза*

Положить в кухонный комбайн растительное масло, чеснок, лук, томатный соус, базилик, петрушку, зеленый лук, соль и перец и перемешивать, пока содержимое не превратится в однородную массу.

Добавить 1/4 стакана растительного масла, смешанного с зеленью и полить каждый кусок рыбы с двух сторон этой смесью. Остаток смеси сохранить.

Выложить дно кастрюли двумя листьями салата. Положить рыбу и накрыть ее остатками салатных листьев. Мариновать рыбу 30 минут.

Налить воду и вино. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Смешать майонез с остатками зелени и растительного масла. Положить куски рыбы на блюдо и полить их смесью майонеза с зеленью (одна ложка).

Подать на стол с ломтиками лимона.

Осетрина с пряной овощной смесью

- *500 г филе осетрины (разрезать на 4 одинаковых кусочка)*
- *1/4 ч. ложки молотого перца чили*
- *3 ст. ложки сока лайма*
- *2 ст. ложки молотого свежего имбиря*
- *2 больших зубчика чеснока*
- *4 лука-шалота*
- *1 1/2 ч. ложки соевого соуса*

В блендере или пищевом процессоре смешать сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец.

Добавить 1 ст. ложку воды и снова смешать. В кастрюлю положить рыбное филе, сверху – овощную смесь. Поверх пюре насыпать нарезанный лук-шалот.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Пеленгас с укропным маслом

- *4 филе пеленгаса*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *2 ст. ложки несоленого сливочного масла*
- *2 веточки укропа*
- *1 нарезанный кружочками огурец*
- *2 ч. ложки мелко рубленного укропа*

В кастрюлю положить рыбу, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

В маленьком соуснике растопить сливочное масло, добавить укроп и лимонный сок. Разложить филе рыбы на сервировочной тарелке, немного посолить и поперчить. Ложкой полить рыбу маслом с укропом и подать в горячем виде.

Украсить веточками укропа и кружочками огурца.

Стейки из пеленгаса под томатным соусом

- *4 стейка из пеленгаса*
- *400 г нарезанных помидоров*
- *1 ст. ложка мелко рубленного репчатого лука*
- *1 перец чили*
- *1 зубчик чеснока*
- *1/2 ч. ложки соли*
- *сахар (по желанию)*

В блендере смешать до консистенции пюре помидоры, перец чили, чеснок. Соус должен быть довольно густым.

Затем переложить в другую посуду и смешать с луком и солью. (Если соус будет слишком острым, добавить пару щепоток сахара.) Оставить на 30 минут при комнатной температуре или накрыть и поставить в холодильник на 3 часа.

В кастрюлю положить рыбу, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Разложить стейки по четырем тарелкам.

Еще раз перемешать соус и полить каждый кусочек рыбы двумя столовыми ложками соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Палтус с огуречным соусом

4 стейка из палтуса
1/2 стакана очищенных и натертых огурцов
1/2 стакана нежирного йогурта
1/2 стакана майонеза
1 ч. ложка оливкового масла
2 ст. ложки рубленого свежего укропа
1 зубчик чеснока
соль
черный молотый перец

Положить натертый огурец на кухонное полотенце, завернуть и отжать лишнюю жидкость. В маленькой посуде соединить йогурт, майонез, огурец и укроп. Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть огуречный соус и поставить в холодильник.

Натереть рыбу с обеих сторон маслом и чесноком.

В кастрюлю положить лосося, подлить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Выложить рыбу на тарелку. Когда немного остынет, снять с него кожу и удалить хребет.

Немного посолить и поперчить рыбу.

Накрыть и охладить в холодильнике. Подать с огуречным соусом.

Окунь под острым соусом

- *4 рыбных филе*
- *1/2 ч. ложки молотого тмина*
- *1/4 стакана оливкового масла*
- *1/4 стакана мелко рубленной петрушки*
- *1 зубчик чеснока*
- *1/4 ч. ложки соли*
- *1/3 ч. ложки черного молотого перца*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ст. ложка красного винного уксуса*

В блендере соединить петрушку, чеснок, лимонный сок, уксус, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать, пока зелень полностью не измельчится. Выложить соус в соусницу.

В кастрюлю положить рыбу, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Затем немного посолить рыбу. Подать с соусом.

Окунь в кефирном соусе

- *450 г филе королевского окуня*
- *100 мл кефира*
- *2 луковицы*
- *2 сладких перца*
- *1 яйцо*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *красный и черный молотый перец*
- *соль*

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу выложить в кастрюлю с растительным маслом, добавить лук и сладкий перец. Яйцо взбить с солью и перцем, влить кефир, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки.

Окунь с лимонным соком

- *4 филе окуня*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки бальзамического уксуса*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1/4 ч. ложки размолотого красного жгучего перца*
- *6 средних грибов*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *3 лука-шалота*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Натереть рыбное филе чесноком со всех сторон. Положить на тарелку. В кастрюлю установить паровую корзину. Положить в нее рыбу, а поверх рыбы – дольки грибов и лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, красный перец и масло. Когда рыба, грибы и лук будут готовы, переложить их на блюдо.

Немного посолить и поперчить.

Полить сверху соевым соусом и подать.

Филе морского окуня с рисом

- *400 г филе морского окуня*
- *100 г риса*
- *3 луковицы*
- *2 моркови*
- *4 вареных яйца*
- *100 г майонеза*
- *15 мл растительного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, положить в кастрюлю с растительным маслом.

Сверху выложить рис и морковь, смешанную с луком, посолить, полить майонезом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Переложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки.

Морской окунь с морковью

- *500 г филе морского окуня*
- *3 моркови*
- *3 луковицы*
- *15 мл оливкового масла*
- *100 г майонеза*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, нарезать, выложить в кастрюлю с оливковым маслом. Сверху выложить морковь, смешанную с луком, посолить, полить майонезом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе семги с каперсами

- *4 рыбных филе*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ч. ложка бальзамического уксуса*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ч. ложки каперсов*
- *2 ч. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 средняя луковица фенхеля с несколькими листиками*

Положить рыбное филе в стеклянную форму для пирога, предварительно натерев его со всех сторон чесноком и оливковым маслом.

Оставить на 20 минут. Обрезать фенхель и удалить утолщенные стебли. Оставить несколько листьев для украшения. Нарезать луковицу фенхеля вдоль на полоски.

В кастрюлю положить нарезанный фенхель, сверху уложить рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло. Добавить уксус и каперсы и через 1 минуту снять с огня. Выложить рыбу и фенхель на тарелку. Посолить, поперчить, полить растопленным маслом.

Выложить ложкой каперсы и украсить листьями фенхеля.

Семга с кабачками

- *1 кг филе семги*
- *500 г кабачков*
- *50 г сливочного масла*
- *5 ст. ложек оливкового масла*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *2–3 лавровых листа*
- *1 ст. ложка аджики*
- *1 пучок зелени сельдерея*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *1 веточка чабреца*
- *1/4 ч. ложки тмина*
- *1/4 ч. ложки корицы*
- *1 ч. ложка молотого красного перца*
- *1/4 ч. ложки черного молотого перца*
- *соль*

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить.

Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе семги промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю с оливковым маслом.

Добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры, кабачки, корицу и сливочное масло. Положить красный перец, соль, лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вынуть лавровый лист и чабрец, оставить блюдо под крышкой еще на 2 минуты.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Рагу из семги

- *500 г семги*
- *3 моркови средней величины*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 помидор*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *хмели-сунели (по вкусу)*

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, репчатый лук мелко нарубить. Все положить в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить в течение 10 минут на слабом огне.

За 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Камбала с шампиньонами

- *800 г камбалы*
- *250 г грибов*
- *1 лимон*
- *1 небольшой пучок петрушки*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюлю влить воду.

Измельчить чеснок и петрушку. Промыть и нарезать шампиньоны, сбрызнуть их соком лимона. Выложить на каждый алюминиевый лист четверть массы грибов. Присыпать их смесью чеснока и петрушки, посолить и поперчить.

Уложить на грибы куски филе камбалы, сбрызнуть их соком лимона, посыпать остатками смеси чеснока с петрушкой. Посолить и поперчить. Завернуть фольгу и поместить формочки в паровую корзину.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Рыба с фруктами

- *1 кг камбалы*
- *3 яблока*
- *2 груши*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 пучок зелени кинзы*
- *перец*
- *соль*

Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевины и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Рыбу выпотрошить, промыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками.

Положить все в кастрюлю, посолить, поперчить, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Кусочки рыбы и фруктов выложить на блюдо и посыпать зеленью кинзы.

Камбала с картофелем

- *500 г филе камбалы*
- *350 г молодого картофеля*
- *2–3 помидора*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 веточка мяты*
- *1 веточка эстрагона*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мяту и эстрагон вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с маслом. Положить к рыбе картофель и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Посыпать кушанье чесноком и зеленью.

Кефаль с имбирем

- *1 целая кефаль*
- *2 пера зеленого лука*
- *1 ст. ложка свежего тертого корня имбиря*
- *125 мл винного уксуса*
- *125 мл соевого соуса*
- *3 ст. ложки сахара*
- *немного соуса чили*
- *125 мл рыбного бульона*
- *1 зеленый стручок сладкого перца*
- *1 помидор*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Промыть рыбу внутри, протереть бумажными полотенцами. Сделать три диагональных надреза снаружи с каждой стороны, приправить солью и перцем внутри и снаружи. Положить рыбу в кастрюлю и посыпать нарезанным зеленым луком и тертым имбирем.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Тем временем соединить в кастрюле винный уксус, соевый соус, сахар, соус чили, рыбный бульон, перец и помидор, довести до кипения, постоянно помешивая. Готовить соус на большом огне, пока не уварится и не загустеет. Вынуть рыбу, переложить на подогретое блюдо. Полить соусом, украсить дольками помидора и подать на стол.

Кефаль с говядиной и шампиньонами

- *1 кг кефали*
- *50 г говядины*
- *несколько шампиньонов*
- *50 г омежника*
- *1 ст. ложка столового уксуса*
- *1 ст. ложку кунжутного масла*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка нарубленного зеленого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка имбиря*
- *1 щепотка кунжута с солью*
- *черный молотый перец*
- *немного тонко нарезанного красного перца*
- *яичные блины*

Кефаль нарезать крупными кусками длиной 5 см, а говядину – мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Омежник нарезать кусочками по 4 см, грибы – соломкой.

Приготовить приправу из соевого соуса, кунжутного масла, мелко нарзанного зеленого лука, толченого чеснока, имбиря, поджаренного с солью кунжута, черного молотого перца и столового уксуса.

Крупные куски кефали перемешать с острой приправой и дать промариноваться. Через некоторое время добавить в замаринованную кефаль говядину, грибы, омежник и хорошо перемешать. Сверху посыпать тонко нарезанным красным перцем и поставить. Переложить все в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Яйца взбить и испечь тонкие блины, которые потом мелко нарезать. Когда кефаль будет готова, переложить ее в глубокую посуду и посыпать сверху мелко нарезанными яичными блинами.

Стерлядь с зеленью

- *4 куска рыбы толщиной*
- *свежая зелень (базилик, петрушка, укроп, зеленый лук)*
- *1 ст. ложка каперсов*
- *4 свежих помидоров*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *соль*

Измельчить травы и прогреть в кастрюле в масле 1 минуту, добавить куски рыбы и еще прогреть каждую сторону в течение 1 минуты. После этого добавить очищенные и нарезанные помидоры и вино. Посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 8 минуты на слабом огне.

Аккуратно достать куски рыбы и сервировать с измельченными каперсами.

Морской язык со сладким перцем

- *400 г филе морского языка*
- *1 клубень картофеля*
- *4 сладких перца*
- *1 вареное яйцо*
- *15 мл растительного масла*
- *100 г майонеза*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить.

Филе морского языка промыть, крупно нарезать, положить в кастрюлю с маслом. Сверху положить сладкий перец и картофель, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Выложить на блюдо, посыпать яйцом, полить майонезом.

Морской язык в молочном соусе

- *500 г филе морского языка*
- *200 г ржаного хлеба*
- *2 ст. ложки муки*
- *50 г сливочного масла*
- *300 мл молока*
- *2 яйца*
- *соль*

Филе морского языка промыть, натереть солью, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и слегка обжарить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить теплым молоком.

Жареное филе выложить в кастрюлю, сверху положить хлеб, залить взбитыми яйцами, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Тефтели из щуки с грибами

- *400 г филе щуки*
- *250 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *100 мл грибного бульона*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *1/2 пучка зелени кинзы*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Филе щуки промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Шампиньоны промыть, мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать рыбный фарш с шампиньонами, луком и зеленью, посолить, поперчить. Сформовать тефтели, залить бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Тефтели из лосося

- *400 г филе лосося*
- *200 мл овощного бульона*
- *100 г риса*
- *1 яйцо*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито. Филе лосося промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Котлеты по-казачьи

- *700 г филе щуки*
- *1 клубень картофеля*
- *1 морковь*
- *1 яйцо*
- *1 луковица*
- *50 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *перец*
- *соль*

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе щуки промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты. Положить их в кастрюлю с маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Карп в апельсиновом соке

- *1 кг карпа*
- *100 мл апельсинового сока*
- *4 клубня картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *мускатный орех*
- *перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и нарезать порционными кусками. Апельсиновый сок смешать с перцем, мускатным орехом и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Рыбу положить в кастрюлю с маслом.

Добавить картофель и маринад.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Картофель и рыбу выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Фаршированные рыбные рулеты

- *4 куска филе карпа (весом 150 г каждый)*
- *75 г сливочного масла*
- *800 г картофеля*

Для фарша:

- *2 вареных яйца*
- *50 хлебного мякиша*
- *1/2 стакана молока*
- *зелень петрушки*
- *1/2 лимона*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Вымочить хлебный мякиш в течение нескольких минут в теплом молоке. Пропустить вареные яйца через мясорубку, соединить с отжатым от молока хлебным мякишем, посолить и поперчить. Массу перемешать. Отбить куски филе. Посолить и поперчить их.

Положить на них фарш и свернуть в форме рулетов. Закрепить швы деревянными зубочистками или толстой нитью.

Разложить рулеты на мелкой тарелке. Сбрызнуть лимонным соком. Герметично закрыть листом фольги.

Поставить тарелку в корзину для паровой варки. На дно кастрюли положить картофель, нарезанный на ровные крупные дольки, налить 6 стаканов воды и все посолить.

Поставить корзину для паровой варки с фаршированными рулетами в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан кастрюли зашипит, уменьшить огонь и продолжить варить на слабом огне в течение 5 минут.

Рыбные рулеты подать на стол с подсушенным горячим картофелем, политым топленым маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Хек с баклажанами

- *1 кг хека*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *4 баклажана*
- *4 ст. ложки пшеничной муки*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 огурца*
- *4 помидора*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1/2 пучка укропа*
- *1/2 пучка зелени кинзы*
- *перец*
- *соль*

Рыбу, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Рыбу положить в кастрюлю с маслом, добавить кружочки баклажанов.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Хек, фаршированный рисом

- *1 крупный хек*
- *100 г отварного риса*
- *100 мл грибного бульона*
- *1 луковица*
- *1/2 пучка зелени укропа и петрушки*
- *растительное масло*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *перец*
- *соль*

Рыбу выпотрошить, промыть, разрезать пополам, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Нафаршировать рыбу рисом с луком, положить в кастрюлю, залить бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рыба в белом вине

- *1 кг сазана*
- *100 мл белого вина*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *3 помидора*
- *1 пучок укропа*
- *перец*
- *соль*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут.

Затем выложить сазана в кастрюлю с маслом, полить маринадом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и оформить помидорами.

Судак с луком

- *1 судак, 4 луковицы*
- *40 мл растительного масла*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *имбирь*
- *соль*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить, нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем.

Рыбу положить в кастрюлю с маслом, добавить лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Судак в молочном соусе с имбирем

- *500 г филе судака*
- *100 мл молока*
- *1 пучок укропа*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1/4 ч. ложки имбиря*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком с имбирем и перцем, оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и нарубить. Куски рыбы положить в кастрюлю с маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовую рыбу посыпать зеленью укропа.

Палтус с грибами и шпинатом

- *1 кг филе палтуса*
- *50 г шпината*
- *100 г маринованных опят*
- *2 стебля лука-порея*
- *200 мл грибного бульона*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1/2 пучка зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Филе палтуса промыть, нарезать небольшими кусочками.

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

Маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения в кастрюле, добавить лимонный сок, посолить. Положить рыбу, лук-порей, шпинат и грибы, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Креветки с маринованными грибами

- *250 г очищенных креветок*
- *150 г цукини*
- *100 г маринованных грибов*
- *70 г сливочного масла*
- *50 г майонеза*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *соль*

Цукини вымыть и нарезать тонкими кружочками. Грибы нарезать ломтиками.

Креветки положить в кастрюлю с маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, сверху положить цукини и грибы. Добавить майонез.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Креветки с патиссонами и грибами

- *250 г очищенных креветок*
- *150 г маринованных патиссонов*
- *100 г маринованных грибов*
- *1 пучок укропа*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *100 г майонеза*
- *10 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *соль*

Патиссоны и грибы нарезать ломтиками. Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить. Зелень петрушки и зелень укропа промыть, мелко нарубить.

Креветки выложить в кастрюлю с растительным маслом, залить 50 мл воды, сверху положить маринованные патиссоны и грибы.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Добавить нарезанную зелень и оставить в кастрюле под закрытой крышкой на 1 минуту.

Креветки, патиссоны и грибы выложить на блюдо, полить майонезом.

Креветки с черносливом

- *200 г очищенных креветок*
- *50 г риса*
- *60 г чернослива*
- *100 г майонеза*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *10 мл оливкового масла*
- *соль*

Чернослив замочить в теплой воде на 30 минут, затем крупно нарезать.

Креветки сбрызнуть лимонным соком. В кастрюлю положить рис, залить 100 мл воды и масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Добавить креветки и чернослив, посолить, готовить еще в течение 2 минут.

Выложить креветки и чернослив с рисом на блюдо, полить майонезом.

Креветки с черносливом и яблоками

- *200 г очищенных креветок*
- *100 г риса*
- *40 г чернослива*
- *1 яблоко*
- *2 яйца*
- *20 мл растительного масла*
- *50 г майонеза*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *соль*

Чернослив замочить в теплой воде на 30 минут, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис отварить в подсоленной воде, остудить, перемешать со взбитыми яйцами, майонезом, креветками, яблоком и черносливом, посолить.

Растительное масло смешать с 50–70 мл воды, в которой варился рис.

Положить все в кастрюлю, добавить в креветки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Маринованные кальмары

- *500 г очищенных кальмаров*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1/2 пучка зелени кинзы*
- *2 ч. ложки сахара*
- *2 ст. ложки 3 %-ного уксуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 острый перец*
- *соль*

Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, горький перец вымыть, мелко нарезать, залить 200 мл воды. Добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло. Кальмары крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть.

Куски кальмаров вынуть из маринада, положить в кастрюлю с добавлением 70 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол кальмары выложить на блюдо, сбрызнуть маринадом, украсить стрелками зеленого лука.

Кальмары с картофелем

- *500 г кальмаров*
- *3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *4 ст. ложки консервированного зеленого горошка*
- *10 мл растительного масла*
- *100 г майонеза*
- *перец*
- *соль*

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, нарезать кольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Кальмары, картофель и морковь выложить слоями в кастрюлю с маслом. Каждый слой посолить и поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать горошком.

Тушеные кальмары

- *800 г кальмаров*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *2 соленые кильки*
- *1 зубчик чеснока*
- *100 мл белого сухого вина*
- *250 г помидоров, очищенных от кожицы*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Нарезать кальмары полосками. В кастрюле разогреть масло, добавить измельченный чеснок, промытые от соли кильки и вино. Дать вину выпариться.

Добавить помидоры, кальмары, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Блюда из овощей и грибов

Признаемся, однако, что даже самый лучший из овощей – ничто до тех пор, пока не попадет в руки искусного повара.

А. Гримо де Ла Реньер

Овощи – очень емкое понятие, не имеющее четких границ. Очень трудно кратко и ясно описать в одной формулировке столь обширную и разнообразную группу съедобных растений. Население земного шара использует в качестве их в пищу более 1200 видов, принадлежащих к 78 ботаническим семействам! Но как гласит латинское выражение: «Variatio delectate» (Разнообразие приятно).

Если проанализировать распространение овощных растений по континентам, то мы увидим, что на первом месте стоит Азия, особенно ее юго-восточная часть, что вполне согласуется с богатством флоры этого региона и числом видов, используемых человеком.

Так, в Японии выращивают около 100 видов овощей, принадлежащих к 30 семействам, причем половина из них занимает большие площади (не менее 200 га по каждой культуре). В Китае используют как овощные растения около 80 видов, причем 60 из них – широко.

В Корее значительное распространение имеют 50 видов овощных культур, в Индии – 62 вида. В то же время в Италии, одной из наиболее благоприятных по климатическим условиям стран Европы, широко распространены всего лишь 25 видов овощных растений.

К сожалению, несмотря на такое изобилие овощных культур, в российских климатических условиях широкое распространение имеют только 23 овощные культуры, относящиеся к семи ботаническим семействам. Это следующие культуры: капуста белокочанная, цветная, пекинская, свекла, репа, брюква, морковь, редис, редька, огурец, тыква, кабачок, томат, перец, баклажан, лук репчатый, чеснок, сельдерей, петрушка, салат, укроп.

Без всякого сомнения, овощные культуры – величайший дар Природы. Ведь каждое растение – результат многовековой естественной селекции, фабрика витаминов, основной поставщик макро– и микроэлементов, а также редчайших и исключительно

полезных для здоровья веществ. Относительно же биологически активных компонентов богатство овощей чрезвычайно велико. Это не только витамины и минеральные вещества (калий, железо, медь и др.), но и органические кислоты, пищевые волокна, ферменты, дубильные вещества, фитонциды и многое-многое другое.

По имеющимся данным, у 87 % овощных растений обнаружены антибиотические вещества, которые в отличие от большинства антибиотиков микробного происхождения оказывают стимулирующее действие на иммунобиологические реакции организма.

Приготовление овощей в скороварке позволяет сохранить в целости все их полезные вещества и витамины за счет ускоренной варки. При этом в овощах не разрушаются полностью балластные вещества, которые влияют на очищение пищеварительного тракта.

Особенно вкусным получается в скороварке картофель. Главная цель при приготовлении одной из основных продовольственных культур мира – обработка гранул крахмала. Скороварка справляется с этой задачей за 10–15 минут. Картофель получается рассыпчатым, что замечательно подходит для приготовления пюре.

Отдельно следует сказать о варке бобовых. Счастливые обладатели скороварок имеют возможность приготовить сухие фасоль, горох, чечевицу самым быстрым и простым на планете способом. Причем, без предварительного замачивания!

Глазированная морковь

- *1 кг моркови*
- *60 г сливочного масла*
- *2 стакана воды*
- *30 г сахара*
- *1/2 ч. ложки соли*
- *перец*

Почистить и вымыть морковь. Нарезать на кусочки или кружочки. Положить морковь в кастрюлю с небольшим количеством воды. Добавить сливочное масло, сахар, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на маленьком огне.

Морковь со сливками

- *800 г моркови*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка муки*
- *1 ст. ложка сливок*
- *1 гвоздика*
- *соль*
- *перец*
- *петрушка или кервель*
- *2 стакана воды*

Почистить морковь, вымыть ее и нарезать кружочками. Крупно нашинковать лук. Спассеровать его (не подрумянивая) в кастрюле со сливочным маслом. Добавить в кастрюлю морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец. Посыпать мукой. Все перемешать и на несколько секунд поставить на огонь.

Влить в кастрюлю воду и довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить сливки.

Перед подачей на стол посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или кервеля.

Морковь в молочном соусе с петрушкой

- *500 г моркови*
- *1,5 стакана молока*
- *30 г сливочного масла*
- *60 г тертого сыра*
- *измельченная зелень петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Нарезать морковь на кружочки. Нагреть в кастрюле масло, добавить морковь, молоко, немного соли и перца.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

Открыть крышку и загустить содержимое на огне. Добавить соль и перец по вкусу. Посыпать петрушкой и сыром на сервировочном блюде.

Морковь в сметане

- *1 кг моркови*
- *30 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 1/2 ч. ложки муки*
- *1 стакан сметаны*
- *соль*
- *перец*
- *гвоздика*

Очищенную морковь нарезать на кубики. Луковицу крупно нарезать и слегка обжарить ее в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 минут. При подаче к столу добавить сметану.

Морковь со сливочным маслом

- *500 г моркови*
- *60 г сливочного масла*
- *125 мл воды*
- *1 ст. ложка сахара*
- *соль*
- *перец*

Почистить, помыть морковь и нарезать кружочками. Положить в кастрюлю и залить водой. Добавить масло, соль, перец, сахар.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить морковь 5 минут на слабом огне.

Вареный сельдерей

- *1 корневой сельдерей среднего размера*
- *вода*
- *соль*

Очистить сельдерей, нарезать его кружочками. Положить в кастрюлю. Залить достаточно большим количеством холодной воды и посолить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Вынуть сельдерей и дать стечь воде.

Приготовленный таким образом корневой сельдерей можно пожарить на плите в сливочном масле, перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Пюре из сельдерея с тертым сыром

- *1 корень сельдерея*
- *400 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г тертого сыра*
- *хлеб*
- *соль*
- *перец*

Почистить сельдерей и картофель. Разрезать каждый овощ на 4 части. Налить в кастрюлю соленую воду примерно на 1/3 ее объема. Положить овощи в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне.

Откинуть овощи на дуршлаг. Приготовить пюре с помощью миксера. При необходимости подсолить и добавить перец.

Положить в пюре кусок сливочного масла, посыпать тертым сыром. Поставить запекаться в горячий духовой шкаф.

Пока сельдерей запекается, поджарить кусочки хлеба на сковороде в сливочном масле в течение 2–3 минут. Подать пюре вместе с гренками.

Сельдерей с сыром и фаршем

- *700 г корня сельдерея*
- *200 г говяжьего фарша*
- *200 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г тертого сыра*
- *соль*
- *перец*

Очистить сельдерей, картофель и нарезать кубиками. Овощи положить в кастрюлю с соленой водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре, добавить поджаренный фарш. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько минут в горячую духовку. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде. Подать пюре вместе с гренками.

Сельдерей с мясным соком

- *1 большая ветка сельдерея или 2 маленькие*
- *2 порубленные телячьи кости*
- *2 кусочка сахара*
- *2 стакана бульона*
- *60 г сливочного масла*
- *соль*
- *перец*

Нарезать сельдерей на кусочки по 8 см. Удалить листья и мясистые части. Промыть. Растопить в кастрюле сливочное масло, поставить ее на сильный огонь и положить в нее кости.

Добавить сахар. Как только смесь начнет пузыриться, влить в кастрюлю бульон. Перевернуть кости, затем положить в кастрюлю подготовленный сельдерей, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут. Жидкость должна немного прикрывать сельдерей.

Перед подачей на стол удалить кости и поперчить.

Отварная капуста с сыром

- *1 кг капусты*
- *сыр*
- *сливочное масло*
- *соль*

Вскипятить в кастрюле воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить капусту в течение 5 минут.

Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в кастрюлю холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Затем положить под пресс, потом переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

Капустные шарики с печенью и фаршем

- *1 кочан капусты (800 г)*
- *50 г сливочного масла*
- *200 г колбасного фарша*
- *200 г свиной печени*
- *3 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*
- *1 свиная кишка*

Вымыть кочан капусты. Разрезать его на 4 части. Положить в кастрюлю, заполненную соленой кипящей водой примерно на треть от объема кастрюли.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут.

Вынуть капусту, дать стечь воде и поместить капусту под струю холодной воды. Затем сильно ее отжать.

Пропустить вареную капусту через мясорубку вместе с печенью и чесноком. Перемешать с колбасным фаршем.

Хорошенько посолить и посыпать перцем. Сформовать из полученного таким образом фарша шарики. Поместить их в свиную кишку и перевязать, отделив шарики друг от друга.

Разогреть в кастрюле сливочное масло.

Подрумянить, предварительно проколов, шарики со всех сторон в течение нескольких минут. Затем влить в кастрюлю воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и готовить в течение 15 минут. Если бульон окажется слишком жидким, то перед подачей на стол дать ему увариться.

Капуста с копченой грудинкой

- *1 кг капусты*
- *100 г копченой грудинки*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 мл воды*
- *соль*
- *перец*
- *1 пучок зелени*

Очистить кочан от верхних листьев. Вскипятить в кастрюле воду и опустить в нее кочан.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Откинуть капусту на дуршлаг. В пустую кастрюлю положить нарезанные грудинку, морковь, лук, нарезанную капусту и зелень. Посолить, поперчить, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 минут под давлением.

Фаршированная капуста

- *1 большой кочан капусты*
- *250 г шпината*
- *50 г сливочного (или растительного) масла*
- *1 головка репчатого лука, пропущенного через мясорубку*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 помидора (или 1 ст. ложка томатной пасты)*
- *2 ст. ложки риса*
- *250 г колбасы*
- *100 г свиной грудинки*
- *2 яйца*
- *соль*
- *перец*

Для бульона:

- *500 г нарезанной грудинки*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*

Отделить от кочана и промыть листья капусты. Опустить их в кастрюлю с кипящей водой. Варить в течение 5 минут, не закрывая кастрюлю крышкой. Вынуть капусту и дать стечь воде. Взять круглую салатницу, положить марлю и сложить на нее сваренные капустные листья.

Между марлей и капустными листьями пропустить 4 куска кухонной бечевки в виде звезды. Налить в кастрюлю соленую воду примерно на треть ее объема. Положить шпинат.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на среднем огне.

Для приготовления фарша крупно нашинковать лук, чеснок и помидоры. Обжарить все на сковороде в 50 г сливочного или растительного масла.

Добавить рис, нарезанную ломтиками грудинку, колбасу, соль, перец, пропущенные через мясорубку и отжатые капусту и шпинат.

Снять сковородку с огня и разбить в нее 2 яйца. Из этого фарша сформовать шар. Положить его в центр капустных листьев, уложенных на марлю.

Связать концы капустных листьев, затем взять марлю за четыре конца, соединить их и связать бечевкой. Заполнить кастрюлю водой примерно на 1/3 объема и положить в нее ингредиенты, необходимые для приготовления бульона. Довести

до кипения.

Положить в кастрюлю фаршированную капусту, накрыть крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 35 минут на слабом огне.

Нарезать готовую фаршированную капусту на толстые ломти, полить ее соком, образовавшимся при приготовлении мяса, или томатным соусом.

Капуста, тушенная с яйцами и луком

- *400 г капусты*
- *3 вареных яйца*
- *2 луковицы*
- *50 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки растительного масла*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и мелко нарубить.

Капусту выложить в кастрюлю, влить растительное масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минуты на слабом огне.

Добавить лук, положить яйца, сливочное масло, влить немного воды и готовить еще 2 минуты.

Цветная капуста паровая

- *1 кг цветной капусты*
- *2 стакана воды*
- *зелень*
- *соль*

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в паровую корзину. Налить в кастрюлю воду, закрыть крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Можно поджарить капусту на сковороде, часто переворачивая. Поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рагу из цветной и белокочанной капусты с грибами

- *300 г цветной капусты*
- *200 г белокочанной капусты*
- *150 г сушеных грибов*
- *1 морковь*
- *2 луковицы*
- *растительное масло*
- *1/2 пучка зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Белокочанную капусту вымыть, крупно нарезать.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле. Цветную и белокочанную капусту тушить с предварительно замоченными грибами.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне.

Добавить лук и морковь, посолить, поперчить.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная капуста в соусе из килек

- *1 кочан цветной капусты (750 г)*
- *1 1/2 стакана воды*
- *80 г сливочного масла*
- *25 г мелко нарезанной зелени петрушки*
- *50 г вареной ветчины*
- *3–4 филе соленых килек*
- *соль*

Нарезать капусту, положить в кастрюлю, налить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

В это время растопить масло на сковородке и добавить в него измельченные филе килек, нагреть, помешивая в течение минуты, затем добавить петрушку.

На блюдо выложить теплые кусочки капусты, полить их соусом, по краям блюда разложить ломтики ветчины.

Цветная капуста с кукурузой

- *400 г замороженной цветной капусты*
- *100 г консервированной кукурузы*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *150 мл овощного бульона*
- *100 г сыра*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Сыр натереть на крупной терке. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в кастрюле на растительном масле.

Капусту разделить на соцветия и смешать с кукурузой. Положить в кастрюлю посолить, поперчить. Добавить лук, залить бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Цветная капуста с перцем и чесноком

- *150 г замороженной цветной капусты*
- *2 сладких перца*
- *5 зубчиков чеснока*
- *20 мл растительного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарезать. Чеснок очистить, мелко нарубить.

Цветную капусту и сладкий перец посолить, поперчить, положить в кастрюлю. Добавить масло чеснок и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки.

Пюре из цветной капусты с ветчиной

- *1 кочан цветной капусты*
- *70 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *250 мл молока*
- *200 г ветчины*
- *нарубленный кервель*
- *соль*
- *перец*
- *панировочные сухари*

Цветную капусту отварить в течение 5 минут под давлением в паровой корзине, помещенной в кастрюлю. Вынуть ее и растолочь в пюре.

Смешать на огне 20 г сливочного масла и муку. Как только эта смесь прогреется, влить в нее холодное молоко, добавить соль и перец. Довести до кипения.

Приготовленный соус влить в капустное пюре, добавить ветчину, нарезанную ломтиками, порубленный кервель и 50 г сливочного масла.

Подать в таком виде на стол или посыпать пюре панировочными сухарями, положить сверху шарик сливочного масла и поставить запекаться в горячий духовой шкаф.

Цветная капуста с зеленым горошком и белыми грибами

- *300 г цветной капусты*
- *100 г консервированного зеленого горошка*
- *300 г белых грибов*
- *2 луковицы*
- *50 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Капусту вымыть, разделить на соцветия. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы тушить в кастрюле в растительном масле 1 минуту.

Добавить лук, капусту, зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Брокколи с лимоном

- *1 кг брокколи*
- *1/2 стакана воды*
- *соль*
- *перец*
- *4 кружка лимона*

Разделить кочан на соцветия. Влить воду в кастрюлю, установить паровую корзину, сложить туда брокколи, слегка посолить и поперчить, разложить лимонные дольки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Брокколи с цукини

- *300 г замороженной брокколи*
- *200 г цукини*
- *2 моркови*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Цукини и брокколи положить в кастрюлю. Добавить морковь, лук, перец, соль, масло и чеснок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Брокколи с опятами

- *400 г замороженной брокколи*
- *200 г опят*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени укропа*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Опята промыть, положить в кастрюлю.

Добавить брокколи, лук, соль и масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Краснокочанная капуста с яблоками

- *1 кг краснокочанной капусты*
- *30 г сливочного масла*
- *200 г свежего свиного сала*
- *250 г яблок*
- *3–4 луковицы*
- *1/2 стакана белого сухого вина*
- *125 мл воды*
- *соль*
- *перец*

Вскипятить воду в кастрюле. Из кочана извлечь кочерыжку и срезать толстые листья. Кочан нарезать соломкой.

В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг.

Нарезать сало, лук и яблоки на кусочки. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Брюссельская капуста в сметанном соусе

- *1 кг брюссельской капусты*
- *сливочное масло*
- *соль*
- *перец*
- *чеснок*
- *сметана*

В кипящую в кастрюле воду опустить брюссельскую капусту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг.

Для соуса на сковороде растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком. Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

Савойская капуста с брокколи

- *400 г савойской капусты*
- *150 г брокколи*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 г сыра*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту вымыть, крупно нашинковать, положить в кастрюлю. Добавить брокколи, растительное масло, морковь и лук. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут. Посыпать сыром.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Шпинат с сыром

- *3 пучка шпината*
- *1 помидор*
- *2 луковицы*
- *250 г сыра*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *2 яйца*
- *10 мл оливкового масла*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Шпинат крупно нарезать.

Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Помидор, шпинат и лук положить в кастрюлю, влить масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Посолить, поперчить, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, готовить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шпинат, тушенный с чесноком

- *1 кг шпината*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 стакана мясного бульона*
- *соль*
- *перец*

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду.

В кастрюле растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Запеканка из шпината с кедровыми орешками

- *4 ст. ложки тертого сыра*
- *150 г шпината*
- *2 яичных белка*
- *1 кусочек сливочного масла*
- *20 г орешков*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовить и вымыть шпинат. Положить его в кастрюлю, закрыть крышку и поставить на сильный огонь.

После того как клапан зашипит, уменьшить огонь и варить 3 минуты. Открыть кастрюлю, отжать шпинат, измельчить блендером. Взбить белки с щепоткой соли и перца, добавить тертый сыр и шпинат. Перемешать. Маслом смазать 4 формы и заполнить их подготовленной смесью.

В кастрюлю налить стакан холодной воды, поставить формы. Закрыть кастрюлю и поставить на сильный огонь. Когда клапан зашипит, уменьшить огонь и варить 4 минуты.

Вынуть формы с запеканками и оставить на 5 минут для лучшего формирования. Затем аккуратно перевернуть и выложить на тарелки. Украсить каждую запеканку орешками.

Ризотто с тыквой

- *500 г тыквы, нарезанной кусочками*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *мелко нарезанного*
- *1 ч. ложка сухого шалфея*
- *1 1/2 стакана риса*
- *3 стакана овощного отвара*
- *1 ч. ложка соли*
- *100 г тертого сыра*
- *перец по вкусу*
- *2 ст. ложки свежей петрушки*

Нагреть масло в кастрюле. Положить лук и жарить 1 минуту на среднем огне, часто помешивая. Добавить рис и шалфей.

Влить овощной отвар и довести до кипения. Добавить тыкву и посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 7 минут на слабом огне.

Посыпать сыром, перцем, петрушкой и подать к столу.

Пюре из тыквы

- *1 кг тыквы*
- *250 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *2 яйца*
- *2 стакана молока*
- *соль*
- *перец*

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в кастрюлю и залить молоком. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и взбитыми яйцами.

Тыква со сливочным маслом

- *1 кг тыквы*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*
- *перец*

Нарезать тыкву крупными кубиками. Заполнить кастрюлю на 1/3 водой, вскипятить ее и посолить. Положить тыкву.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в кастрюле масло и обжарить в нем тыкву, осторожно переворачивая ножом или ложкой.

Белая фасоль с кровяной колбасой

- *1 кг стручковой или 250 г сушеной фасоли*
- *1 пучок пряной зелени (петрушки, чабреца)*
- *1 зубчик чеснока*
- *перец*
- *50 г сливочного масла*
- *150 г кровяной колбасы*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *1 головка репчатого лука*
- *соль*

Сварить фасоль в кастрюле. Откинуть отваренную фасоль на дуршлаг и дать стечь воде. Поджарить в кастрюле (предварительно помытой) порубленные чеснок и лук на сливочном масле. Добавить белое вино и уксус. Очистить колбасу, положить в кастрюлю, посолить, посыпать перцем.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Перемешать вареную фасоль с содержимым кастрюли.

Готовить полученную смесь на слабом огне в течение нескольких минут. Посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

Фасоль в красном вине

- *350 сухой фасоли*
- *400 г маленьких луковиц*
- *40 г сливочного масла*
- *1 лавровый лист*
- *зелень петрушки*
- *несколько листочков шалфея*
- *100 мл красного сухого вина*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Замочить фасоль на 10–12 часов в холодной воде. Воду затем слить и фасоль промыть. Положить фасоль в кастрюлю, залить холодной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю, добавить луковицы, масло, петрушку, шалфей, вино, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и проварить 5 минут под давлением. Готовую фасоль сервировать горячей, посыпанной мелко нарезанной петрушкой.

Красная фасоль с грудинкой

- *500 г сушеной красной фасоли*
- *40 г сливочного масла*
- *4 ломтика полукопченой или слабосоленой свиной грудинки*
- *4 сосиски*
- *4 головки репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан красного вина*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок пряной зелени*
- *1 гвоздики*
- *соль*
- *перец*

Подготовленную фасоль отварить в кастрюле в течение 15 минут под давлением. Откинуть фасоль на дуршлаг. Помыть и вытереть кастрюлю. Нашинковать 3 головки репчатого лука и чеснок.

Поджарить их в кастрюле на сливочном масле. Не снимая кастрюлю с огня, всыпать муку, влить стакан вино и добавить воду. Посолить и посыпать перцем. Оставить на некоторое время на огне, не закрывая крышкой, чтобы соус загустел.

Положить в кастрюлю фасоль, сверху – ломтики свиной грудинки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Открыть кастрюлю.

Проткнуть вилкой сосиски и положить их на грудинку.

Тушить 3 минуты под давлением. Выложить фасоль на блюдо, сверху положить сосиски и ломтики грудинки.

Вареная фасоль с чесноком

- *500 г свежей фасоли*
- *1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок зелени*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*

Вымыть и положить в кастрюлю фасоль. Залить холодной несоленой водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 5 минут на слабом огне. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень.

Закрыть и варить еще 3 минуты под давлением.

Фасоль с сосисками

- *1 кг свежей фасоли*
- *200 г сосисок*
- *1 зубчик чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *150 г томатной пасты*
- *1 веточка тимьяна или чабреца без листьев*
- *1/2 стакана воды*
- *соль*
- *перец*

Нарезать сосиски кружочками толщиной примерно 1 см. Растопить в кастрюле сливочное масло и обжарить сосиски в течение 2 минут.

Добавить в кастрюлю фасоль, томатную пасту, влить полстакана воды, добавить веточку чабреца или тимьяна, посолить и посыпать перцем, положить неочищенный зубчик чеснока.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Зеленая фасоль с помидорами

- *1 кг фасоли*
- *500 г помидоров*
- *80 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *пучок зелени*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в кастрюле на 60 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Зеленая фасоль на пару

- *1 кг фасоли*
- *соль*

Налить в кастрюлю 2–3 стакана холодной воды. Фасоль положить в паровую корзину.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить в течение 5 минут на слабом огне.

Горох с копченой грудинкой

- *250 г сухого гороха*
- *40 г сливочного масла*
- *100 г копченой грудинки*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*

Накануне замочить горох в воде комнатной температуры. Перед варкой откинуть на дуршлаг. Затем положить в кастрюлю вместе с чесноком. Залить подсоленной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю и положить нарезанную грудинку, томатную пасту, сливочное масло, соль, перец. Закрыть и варить еще 10 минут.

Зеленый горошек с чесноком

- *500 г зеленого горошка*
- *30 г сливочного масла*
- *2 моркови*
- *1 нарезанная головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 веточка петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В кастрюле растопить сливочное масло, положить нарезанный кольцами репчатый лук, кружочки моркови, зеленый горошек, мелко нарезанный чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить горошек 5 минут на слабом огне.

Горошек по-крестьянски

- *1 кг свежего горошка*
- *2 моркови*
- *5 мелких луковиц*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ч. ложка сахара*
- *50 г сливочного масла*
- *1 веточка петрушки*
- *соль*
- *перец*

Растопить в кастрюле масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить горошек 5 минут.

Картофель в «мундире»

▪ *1 кг картофеля*

Картофель тщательно вымыть и положить в паровую корзину.

В кастрюлю влить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Таким же способом можно приготовить очищенный от кожуры картофель.

Картофель, тушенный с салом

- *1 кг картофеля*
- *100 г шпика*
- *50 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *20 г муки*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Нарезать сало мелкими кусочками. Очистить и измельчить лук.

Обжарить лук на сале в кастрюле, добавив масло. Очистить и помыть картофель, нарезать его на четвертинки.

Положить в кастрюлю вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой и перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона.

Закрыть кастрюлю и тушить картофель 5 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Картофель, тушенный с грибами

- *400 г картофеля*
- *60 г репчатого лука*
- *100 г свежих белых грибов*
- *40 г растительного масла*
- *6 г муки*
- *20 г томата-пюре*
- *лавровый лист*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*
- *100 мл бульона*

Лук мелко нарезать, спассеровать в кастрюле на масле, положить в него томат, муку и продолжать пассеровать 4–5 минут, затем влить грибной бульон и прокипятить.

Картофель нарезать кубиками, обжарить в сковороде на масле до полуготовности.

Выложить в кастрюлю, положить нарезанные ломтиками грибы, специи, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить горошек 5 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол посыпать кушанье мелко нарезанной зеленью.

Картофель, тушенный с грудинкой и сидром

- *1 кг картофеля*
- *5 головок репчатого лука среднего размера*
- *200 г свиной грудинки (полусоленой)*
- *25 г сливочного масла*
- *1 стакан сухого сидра*
- *1/2 стакана воды*
- *2 ч. ложки томатной пасты*
- *перец*
- *соль*
- *1 пучок пряной зелени*
- *2 зубчика чеснока*

Почистить картофель и нарезать кружочками. Почистить лук, тонко нашинковать.

Вымыть грудинку и нарезать ее кубиками. Положить в кастрюлю сливочное масло и обжарить в нем лук и грудинку, постоянно помешивая. Влить сидр, воду, положить томатную пасту. Довести до кипения.

Положить в кастрюлю кружочки картофеля. Добавить перец, немного соли, зелень, чеснок и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут.

Картофель с соусом

- *4 крупных клубня картофеля*
- *соль*
- *перец*
- *750 мл воды*

Для сливочного соуса:

- *1 стакан сливок*
- *кервель*
- *соль*
- *перец*

Для сырного соуса:

- *1/2 стакана тертого сыра*
- *30 г топленого сливочного масла*
- *1/2 стакана сливок*
- *2 нашинкованные головки репчатого лука*
- *соль*
- *перец*

Помыть и почистить картофель. Положить каждую картофелину на отдельный лист алюминиевой фольги. Посолить и посыпать перцем.

Загнуть края фольги таким образом, чтобы герметично упаковать картофель и положить в корзину для варки на пару. Влить в кастрюлю воду и поместить в нее корзину.

Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Подать картофель завернутым в фольгу, которую развернуть уже в тарелке, добавив по вкусу соус.

Для приготовления сливочного соуса сливки посолить, поперчить по вкусу. Добавить мелко нарезанный кервель и перемешать.

Для приготовления сырного соуса на растопленном сливочном масле поджарить репчатый лук (не пережаривать!). Влить сливки, перемешать и проварить 3 минуты на слабом огне. Всыпать в соус тертый сыр, снова размешать. Тушить, пока сыр не расплавится и соус не превратится в густую пластичную массу.

Перед подачей на стол посолить и поперчить по вкусу.

Фаршированный картофель

- *1 кг картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *250 г сосисок*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Очистить картофель и вынуть из них середину. Снять кожу с сосисок и нафаршировать ими картофель. Растопить в кастрюле масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Подать кушанье, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

Картофель, тушенный с цветной капустой

- *6 клубней картофеля*
- *200 г замороженной цветной капусты*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Цветную капусту соединить с картофелем, посолить, тушить в кастрюле на масле 5 минут. Влить немного воды, добавить лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

Картофель с помидорами

- *1 кг картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *300 г помидоров*
- *3 сладких перца*
- *100 г лука*
- *пучок зелени*
- *соль*
- *перец*
- *чеснок*

Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Очистить от зерен перец. Очистить лук и картофель.

Нарезать все овощи большими кусками. В кастрюле растопить масло, положить овощи, зелень, чеснок, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить все в течение 5 минут на слабом огне.

Картофель в сметане

- *1 кг картофеля*
- *60 г сливочного масла*
- *125 г сметаны*
- *кервель*

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Положить в паровую корзину и поставить в кастрюлю с водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и варить горошек 5 минут на слабом огне.

Очистить кастрюлю. Растопить в ней масло, выложить картофель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 минуты под давлением.

Запеканка из цукини с мятой

- *6 яиц*
- *500 г цукини*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *3 ст. ложки сливок (или молока)*
- *6 ст. ложек тертого сыра*
- *несколько измельченных листочков мяты*
- *соль*

Вымыть и нарезать цукини на кружочки толщиной 1 см.

В кастрюле разогреть 2 ст. ложки масла. Затем на открытом огне слегка обжарить в масле цукини, посолить.

Закрыть кастрюлю, не добавляя никакой жидкости.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю, и на интенсивном огне, помешивая, выпарить сформировавшуюся жидкость.

Потом добавить мяту. Отдельно взбить яйца с молоком, сыром и солью. Добавить смесь в цукини. Обмазать форму оливковым маслом и заполнить смесью.

В кастрюлю налить стакан холодной воды и аккуратно поставить форму с запеканкой.

Закрыть кастрюлю и проварить 12 минут под давлением.

Помидоры с чесноком

- *4 помидора*
- *4 зубчика чеснока*
- *петрушка*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*
- *перец*
- *1 ст. ложка толченых орехов*

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в кастрюле масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз.

Жарить 1 минуту, затем перевернуть, посыпать чесноком, орехами и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить помидоры 5 минут на слабом огне.

Артишоки с помидорами и грудинкой

- *4 маленьких свежих артишока*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г копченой грудинки*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 стакан воды*
- *соль*
- *перец*

Вымыть артишоки. Почистить, оставив только мясистую часть. Разрезать артишоки пополам по вертикали. Удалить фиолетовые листья и вынуть сердцевину при помощи острого ножа.

Обжарить артишоки в кастрюле на среднем огне в сливочном масле. Добавить немного соли и перца. Нашинковать лук и нарезать грудинку ломтиками.

Положить половину артишоков на сковороду с небольшим количеством сливочного масла, нарезанной грудинкой и нашинкованным луком и подрумянить их. Добавить нарезанные на кусочки помидоры, которые предварительно следует слегка отжать (вместо помидоров можно взять томатную пасту).

Обжарить в течение нескольких минут на сильном огне. Добавить немного соли и густо посыпать перцем. Равномерно нанести полученную массу на артишоки, оставшиеся в кастрюле. Налить стакан сухого белого вина и стакан воды (общий объем жидкости должен составлять 250 мл).

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан кастрюли зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут.

Подать артишоки как первое блюдо либо в качестве гарнира к лазанье или спагетти с маслом.

Отварные луковки

- *800 г маленьких луковиц*
- *40 г сливочного масла*
- *зелень петрушки*
- *2 стакана бульона*
- *соль*

Почистить луковицы. В открытой кастрюле обжарить луковицы в масле, добавить бульон, петрушку, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 6 минут на слабом огне.

Луковая запеканка с зеленью

- *600 г лука*
- *30 г сливочного масла*
- *6 яиц*
- *6 ст. ложек тертого сыра*
- *4 ст. ложки молока*
- *1 ст. ложка зелени (петрушка, базилик, тимьян)*

Очистить лук и нарезать его очень тонко. В открытой кастрюле разогреть масло и потушить лук, слегка посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 3 минуты на слабом огне.

Открыть кастрюлю и на открытом огне выпарить образовавшуюся жидкость. Добавить зелень. В отдельной миске взбить яйца с молоком, добавить тертый сыр, щепотку соли и перец. Перемешать с луком. Форму для запеканки смазать маслом и заполнить ее смесью. В кастрюлю налить стакан холодной воды, поставить форму.

Закрыть крышку. Поставить на сильный огонь.

После того, как клапан зашипит убавить огонь до минимума и проварить 12 минут.

Затем вынуть форму и оставить на 8–10 минут для дальнейшего застывания.

Затем выложить на тарелку и украсить ломтиками помидоров.

Луковое пюре

- *1 кг лука*
- *500 мл куриного бульона*
- *2 ст. ложки сливок*
- *соль*
- *перец*

Влить бульон в кастрюлю. Положить в него головки репчатого лука, разрезанные на 4 части, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Откинуть лук на дуршлаг.

Затем положить его в миксер и приготовить пюре. Влить в пюре сливки. При необходимости посолить. Обильно посыпать молотым перцем.

Подать с жареным мясом (свининой или телятиной).

Вареный лук-порей

- *1 кг лука-порея*
- *соль*

Удалить у лука зеленые листья. Разделить его на 4 части, промыть в нескольких водах.

Дать стечь воде, после чего связать его в небольшие пучки.

Влить в кастрюлю воду, посолить и поставить кастрюлю на огонь (вода должна заполнять кастрюлю примерно на 1/2 ее объема). Как только вода закипит, положить в нее лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вынуть лук из кастрюли и дать всей воде стечь. Развязать лук.

Его можно подать как теплым (со свежими сливками), так и холодным.

В последнем случае полить его уксусом или сливками, приправить солью, перцем и пряными травами.

Лук-порей с ветчиной

- *800 г лука-порея*
- *60 г сливочного масла*
- *4 ломтика ветчины*
- *75 г тертого сыра*
- *1 яйцо*
- *40 г муки*
- *500 мл молока*
- *соль*
- *перец*

Разделить листья порея и хорошо промыть. Затем связать в пучок. В кастрюле вскипятить подсоленную воду. Положить в нее лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Затем распустить пучок. Сложить каждую луковицу вдвое. Обвалять в тертом сыре и обернуть ломтиками ветчины.

Уложить на сковородку, смазанную сливочным маслом, и залить соусом.

Для приготовления соуса обжарить муку с маслом на сковороде до золотистого оттенка, влить молоко, довести до кипения, посолить, поперчить и варить 10 минут. Снять с огня, вбить в соус желток и добавить остатки сыра.

Залитый соусом порей поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

Пюре из лука-порея и картофеля

- *4 лука-порея*
- *4 больших клубня картофеля*
- *100 мл сливок*
- *2 щепотки толченого мускатного ореха*
- *1 ст. ложка порубленного кервеля*
- *2 стакана воды*
- *соль*
- *перец*

Подготовить лук-порей и картофель. Нарезать их толстыми кружочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, положить в нее лук, добавить мускатный орех, соль, перец.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Откинуть овощи на дуршлаг, дать стечь воде и приготовить пюре. Влить в пюре сливки.

Перемешать на огне в течение нескольких секунд.

Посыпать пюре кервелем и подать к столу.

Пюре из баклажанов под соусом

- *1 кг баклажанов*
- *50 г сливочного масла*
- *2 большие головки репчатого лука (не острого сорта)*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 сладкий перец*
- *соль*
- *перец*

Почистить баклажаны и нарезать их кольцами. Вскипятить в кастрюле 750 мл соленой воды, положить баклажаны.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на среднем огне. Вынуть баклажаны и дать воде стечь.

Помыть и вытереть кастрюлю. Нашинковать лук. Обжарить его вместе с порубленным чесноком и сладким перцем в кастрюле на сливочном масле.

Чтобы овощи не пригорели, добавить 1 ст. ложку воды. Прикрыть кастрюлю крышкой (но не плотно) и поставить ее на несколько минут на слабый огонь. Добавить баклажаны и все перемешать.

Готовить пока содержимое не превратится в пюре. В самом конце положить в овощи большой кусок сливочного масла.

Баклажаны, фаршированные картофелем

- *2 баклажана средних размеров*
- *3 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *100 г майонеза*
- *20 мл растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью баклажанов.

Половинки баклажанов наполнить приготовленной смесью, посолить, поперчить.

Положить в кастрюлю, полить майонезом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Баклажаны с орехами

- *4 баклажана*
- *1 помидор*
- *60 г ядер грецких орехов*
- *2 пучка зелени петрушки*
- *1 луковица*
- *20 г оливкового масла*
- *3 ст. ложки сметаны*
- *перец*
- *соль*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Помидор вымыть, нарезать дольками. Орехи измельчить.

Баклажаны посолить, поперчить, поджарить в кастрюле на масле 3 минуты. Добавить помидор, орехи, сметану и зелень петрушки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Баклажаны с морковью

- *4 баклажана*
- *3 моркови*
- *1 луковица*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка нежирной сметаны*
- *1 пучок зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Баклажаны вымыть, нарезать небольшими кубиками, смешать с морковью, посолить, поперчить, добавить растительное масло, лук, сметану.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне. Украсить веточками укропа.

Баклажаны и кабачки, тушенные с черри

- *250 г баклажанов*
- *200 г кабачков*
- *10 помидоров черри*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 луковица*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *перец*
- *соль*

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой.

Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Кабачки и баклажаны поджарить в кастрюле на растительном масле 2 минуты. Посолить, поперчить, добавить черри и лук.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 8 минут на слабом огне.

Затем выложить на блюдо, посыпать чесноком.

Баклажаны с сыром

- *3 баклажана*
- *2 помидора*
- *150 г сыра*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *70 г сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Помидор нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки баклажанов и помидоры положить в кастрюлю с растительным маслом. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

При подаче к столу сверху положить немного сметаны и посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны, фаршированные рисом

- *5 баклажанов*
- *100 г риса*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *лавровый лист*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *соль*

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль, вынуть небольшое количество мякоти.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью баклажаны, выложить в кастрюлю. Тушить в растительном масле в течение 1 минуты, влить немного воды. Положить томатную пасту, лавровый лист.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Баклажаны с помидорами и луком

- *4 баклажана*
- *3 помидора*
- *2 луковицы*
- *3 ст. ложки легкого майонеза*
- *перец*
- *соль*

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, нарезать.

Баклажаны посолить, добавить помидоры и лук, поперчить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол полить майонезом.

Репа, фаршированная ветчиной

- *8 фиолетовых круглых реп*
- *300–400 г ветчины*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка рубленой петрушки*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *3–4 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2 стакана бульона*
- *соль*
- *перец*

Почистить и вымыть репу, вынуть сердцевину со стороны стебля и измельчить ее в миксере вместе с ветчиной, петрушкой и чесноком.

Перемешать с томатной пастой, половиной общего количества сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу. Заполнить репу полученным фаршем.

Растопить оставшееся сливочное масло в кастрюле. Посыпать сахаром, плотно уложить репу и залить бульоном.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут.

Свекла с фруктами

- *4 свеклы с ботвой*
- *1 1/2 стакана воды*
- *1/2 стакана нарезанных свежих абрикосов и апельсинов*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *соль*
- *мускатный орех*

Обрезать ботву у свеклы, оставив несколько миллиметров.

Сложить ее в кастрюлю, влить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Охладить свеклу в холодной воде и очистить. Нарезать кубиками или кружочками. Положить в кастрюлю фрукты, лимонный сок и приправы. Нагреть до размягчения фруктов.

Добавить свеклу, перемешать и подать к столу.

Свекла, тушенная с морковью и луком

- *500 г моркови*
- *500 г свеклы*
- *3 головки репчатого лука*
- *4 ст. ложки томатной пасты*
- *5–6 зубчиков чеснока*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *соль*

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натереть на крупной терке морковь и свеклу.

Положить все в кастрюлю, добавить томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Блюдо можно использовать и как гарнир, и как закуску в холодном виде.

Пареный чеснок в «мундире»

▪ *300 г чеснока*

Не очищенный чеснок положить в паровую корзину. В кастрюлю влить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Получается пюреобразный и не острый чеснок для заправок или непосредственного употребления.

Кабачки фаршированные

- *1 небольшой кабачок*
- *120 г вареного мяса*
- *100 г свежих или 50 г сушеных грибов*
- *30 г жира*
- *петрушка*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *перец*
- *150 мл воды*

Очистить кабачок, помыть и нарезать кружками толщиной 5 см. В получившихся «стаканчиках» чайной ложкой сделать углубление.

Нарубленное мясо перемешать с нарезанным луком, грибами. Добавить к этой смеси растопленный жир, яйцо, петрушку, соль.

Начинить кабачки. Налить в кастрюлю воду, положить фаршированные кабачки в паровую корзину.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Кабачки с маринованным луком

- *500 г кабачков*
- *100 г маринованного кольцами лука*
- *150 г сыра*
- *20 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *красный перец*
- *соль*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить. Сыр натереть на крупной терке.

Кабачки положить в кастрюлю и поджарить в растительном масле 2 минуты. Сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Выложить на тарелки и добавить в каждую немного сливочного масла.

Кабачки с сулугуни

- *500 г кабачков*
- *4 помидора черри*
- *150 г сулугуни*
- *30 г сливочного масла*
- *1 пучок зелени кинзы*
- *1/2 ч. ложки кориандра*
- *1/2 ч. ложки тмина*
- *перец*
- *соль*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сулугуни измельчить.

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Помидоры черри вымыть.

Кабачки и помидоры положить в кастрюлю и поджарить в сливочном масле 2 минуты. Посолить, поперчить, посыпать тмином, сверху выложить сулугуни, посыпать кориандром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Кабачки со сливками

- *500 г кабачков*
- *1 морковь*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *150 мл сливок*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени кинзы*

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, положить в кастрюлю. Поджарить в масле 2 минуты с морковью. Добавить лук, влить сливки.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы.

Кабачки и патиссоны с чесноком

- *300 г кабачков*
- *250 г патиссонов*
- *1 морковь*
- *2 зубчика чеснока*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *соль*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Кабачки и патиссоны вымыть, очистить и нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Кабачки и патиссоны посолить, положить в кастрюлю и поджарить в растительном масле 2 минуты. Добавить морковь, тушить 1 минуту, положить чеснок, влить немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Цукини, фаршированные маринованными грибами

- *3 небольших цукини*
- *250 г маринованных грибов*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*

Цукини вымыть, разрезать вдоль и аккуратно удалить немного мякоти. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, нафаршировать этой смесью половинки цукини, посолить. Положить в кастрюлю, влить масло и немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Фаршированные цукини выложить на блюдо и полить оставшимся от тушения соусом.

Цукини с чесноком

- *4 цукини*
- *10 зубчиков чеснока*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *3 ст. ложки пшеничной муки*
- *2 яйца*
- *соль*

Цукини вымыть и нарезать кружочками. Яйца взбить.

Кружочки цукини посолить, положить в кастрюлю и поджарить в растительном масле 2–3 минуты. Добавить чеснок и майонез. Яйца взбить с мукой, добавить к цукини.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Цукини с яйцами и помидорами

- *4 помидора*
- *2 цукини*
- *100 г сыра*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *3 яйца*
- *перец*
- *соль*

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками. Яйца немного взбить.

Цукини и помидоры положить в кастрюлю и пассеровать в масле 2 минуты. Добавить взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Посыпать тертым сыром.

Патиссоны со стручковой фасолью

- *3 патиссона*
- *150 г замороженной стручковой фасоли*
- *2 помидора*
- *1 луковица*
- *1 пучок зелени укропа*
- *растительное масло*
- *перец*
- *соль*

Патиссоны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Патиссоны положить в кастрюлю и тушить в масле 1 минуту, добавить фасоль, готовить еще 1 минуту. Положить помидоры, лук, перец, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Сладкий перец, фаршированный вешенками и брынзой

- *3 сладких перца*
- *500 г вешенок*
- *150 г брынзы*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *4 ст. ложки майонеза*
- *10 мл растительного масла*
- *перец*

Грибы промыть, отделить шляпки от ножек. Перец вымыть, аккуратно отрезать верхнюю часть с плодоножкой и очистить от семян.

Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с сыром, зеленью петрушки и майонезом, поперчить, смешать со шляпками и нафаршировать этой смесью перцы. Положить в кастрюлю, влить масло и немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Сладкий перец с базиликом

- *1 кг сладкого перца*
- *500 г очищенных от кожицы и семян помидоров*
- *1 луковица*
- *1/2 стакана оливкового масла*
- *несколько листочков базилика*
- *соль*

Перец очистить от семян и нарезать. В кастрюле пассировать в масле лук, добавить измельченные помидоры и перца, пару листочков базилика.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне.

В готовое блюдо добавить еще немного свежего базилика.

Сладкий перец, фаршированный грибами

- *5 сладких перцев*
- *400 г маринованных грибов*
- *1 баклажан*
- *2 пучка зелени петрушки*
- *1 луковица*
- *20 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Перец вымыть, разрезать поперек, очистить от семян. Баклажан вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы с луком обжарить на сковороде в сливочном масле 1 минуту.

Жареные грибы и лук, пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и баклажаном, посолить, наполнить этой смесью половинки перцев.

Уложить их в кастрюлю, добавить растительное масло и немного воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Добавить лавровый лист, поперчить, положить томатную пасту. Готовить еще 2 минуты.

Огурцы, фаршированные яйцом и луком

- *5 крупных огурцов*
- *3 вареных яйца*
- *4 луковицы*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *перец*
- *соль*

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца мелко нарезать.

Половинки огурцов наполнить смесью лука и яиц. Положить в кастрюлю, влить растительное масло, смазать майонезом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Каждую половинку огурца украсить веточкой петрушки.

Овощное рагу с грибами

- *400 г белых грибов*
- *250 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *2 моркови*
- *2 клубня картофеля*
- *100 г сметаны*
- *100 г сыра*
- *1 пучок укропа*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать маленькими ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Грибы, картофель и морковь посолить, поперчить, положить в кастрюлю со сливочным маслом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Добавить сметану, сыр, после чего тушить 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Блюда из риса и других круп

Рис – истинный хамелеон, который принимает любые формы ради того, чтобы доставить нам удовольствие, и чаще всего это ему удается, ибо он подобен тем добрым людям, которые свое суждение не имеют, а с чужим соглашается.

А. Гримо де Ла Реньер

«Мода» на употребление в пищу хлебных злаков не проходит во всем мире на протяжении тысячелетий, и человек, вероятно, никогда не откажется от них. Зерно, из которого делают крупы и муку, по представлениям многих народов, символизирует плодородие, бессмертие, вечное обновление жизни, богатство и благополучие. О важности хлебных злаков для человека говорит тот факт, что около половины обрабатываемой пашни сейчас приходится на их долю, и прежде всего на пшеницу, рис и кукурузу.

Самый распространенный на земле из всего десятитысячного семейства злаковых – рис – очень просто готовить в скороварке. Для этого не требуется предварительного замачивания, достаточно промыть его в проточной воде. Затем он засыпается в скороварку и заливается водой так, чтобы уровень воды превысил уровень риса, но не более чем на один сантиметр. В процессе варки почти вся эта вода будет впитана рисом. Он получается компактным и рассыпчатым одновременно. Поскольку рис – основной исходный продукт плова, то, естественно, эти качества приготовленного в скороварке злака особенно благоприятно сказываются на вкусе популярного блюда. В скороварке плов получается не хуже, чем казане, но приготавливается значительно быстрее.

В скороварке можно приготовить и другие злаки, например каши из овса, гречи, ячменя и пшеницы. Особо насыщенный вкус, недостижимый при обычной варке, получается в скороварке у гречневой каши.

В скороварке можно приготовить «поридж» – настоящую английскую овсянку на воде. Способ приготовления этой каши ничем не отличается от способа приготовления риса. Вместо воды можно использовать молоко или что-либо подобное, например

бульон или соус. Молочную кашу можно приготовить в скороварке на пару. Каша при таком методе не убежит и не пригорит!

Плов по-самаркандски

- *200 г риса*
- *100 г мяса*
- *50 г сала*
- *200 г моркови*
- *30 г лука*
- *соль*
- *специи*

В кастрюлю положить жир, ломтики мяса и обжаривать 10–15 минут.

Добавить кольца лука и продолжать жарить еще 10 минут.

Затем ровным слоем выложить нашинкованную соломкой морковь, заправить солью и специями (кумин, барбарис, молотый или стручковый перец).

Положить ровным слоем промытый рис, залить водой так, чтобы она выступала над уровнем риса на 2 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Готовый плов не перемешивать, уложить на блюдо горкой, сначала рисовый слой, а сверху – морковь с мясом, или на одну часть блюда положить рис, а на другую – морковь с мясом.

В отдельной посуде подать уксус и воду.

Плов свадебный

- *250 г риса*
- *250 г говядины*
- *250 г моркови*
- *75 мл растительного масла*
- *100 г лука (на плов и на маринование мяса)*
- *соль*
- *специи*

Мясо нарезать кусочками, как на шашлык, смешать с рубленым луком, заправить солью, черным молотым перцем и кумином, поставить в прохладное место, мариновать 1–1,5 часа.

В кастрюлю влить масло, обжарить в нем кольца лука и маринованное мясо 15 минут.

Затем положить морковь, нашинкованную крупной соломкой, промытый рис и соль.

Долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол плов перемешать и положить на блюдо несколько порций горкой или отдельными порциями с салатом из свежих овощей.

Плов тушеный

- *200 г риса*
- *100 г мяса*
- *150 г моркови*
- *30 г лука*
- *30 г топленого (сливочного) масла*
- *соль*

Жирную баранину нарезать небольшими кусочками, реберные кости порубить на куски той же величины, посыпать солью.

В кастрюлю положить масло, мясо и лук, перемешать. Обжаривать, периодически помешивая 15 минут.

Положить ровным слоем морковь, нарезанную соломкой или кубиками.

Засыпать ровным слоем рис, посолить, налить воды столько, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол кушанье заправить топленым или сливочным маслом, перемешать и уложить на блюдо горкой.

Плов с фаршированным сладким перцем

- *200 г риса*
- *100 г мякоти мяса*
- *150 г лука (100 г на фарш)*
- *50 г жира*
- *110 г моркови*
- *1/4 яйца*
- *2 сладких перца желтого цвета*
- *соль*

У перцев срезать плодоножки, вытряхнуть семена, сполоснуть в холодной воде.

Жирную говядину (можно вместе с бараниной) пропустить через мясорубку.

В фарш добавить лук, нашинкованный тонкими кольцами, соль и сырое яйцо. Все хорошенько перемешать, наполнить перец и отставить.

В кастрюлю положить жир, кольца лука, отделенные от мяса кости и обжаривать 10 минут.

Положить морковь, нарезанную соломкой, и жарить, помешивая, еще 10 минут.

После чего одним рядом уложить фаршированный перец, всыпать промытый рис и долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовый плов уложить горкой на блюдо, а сверху и по бокам разложить перцы.

Плов по-бухарски

- *180 г баранины*
- *240 г риса*
- *240 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г изюма*
- *60 г жира*
- *6 г специй*
- *соль*

В кастрюлю положить жир, баранину, нарезанную кусочками по 10–15 г и обжарить 15 минут.

Затем добавить нарезанные соломкой лук и морковь и жарить все вместе еще 10 минут.

Изюм промыть в воде и добавить к мясной смеси. Положить промытый в теплой подсоленной воде рис, добавить специи.

Долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

При подаче плов уложить горкой, а сверху положить кусочки мяса и посыпать нашинкованным луком.

Плов с баклажанами

- *500 г баранины*
- *2 стакана риса*
- *2 баклажана*
- *350 г моркови*
- *3 сладких перца*
- *80 г репчатого лука*
- *315 мл растительного масла*
- *200 мл бульона*

Овощи тщательно помыть. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, морковь нашинковать мелкой соломкой, сладкий перец – крупной соломкой, репчатый лук – кольцами.

Все овощи поочередно обжарить на раскаленном растительном масле.

Рис тщательно промыть и варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода.

В кастрюле разогреть жир опустить нарезанное кубиками или брусочками мясо, жарить до образования румяной корочки.

Засыпать рис, обжаренные овощи, добавить воду или бульон.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Подать плов к столу на большом блюде.

Плов из прожаренного риса

- *200 г баранины*
- *240 г риса*
- *200 г моркови*
- *160 г репчатого лука*
- *100 г топленого масла*
- *6 г пряной смеси*
- *соль*

В кастрюлю положить масло, рис и обжаривать 10 минут.

Выложить рис в отдельную посуду. Баранину нарезать кусочками и обжарить 15 минут. Затем добавить нарезанные соломкой лук, морковь, соль и жарить все вместе еще в течение 10 минут.

После этого засыпать рис, долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Плов с мясными фрикадельками

- *250 г риса*
- *125 г баранины или говядины*
- *75 г жира*
- *70 г репчатого лука*
- *100 г моркови*
- *соль*
- *специи*

Мелко порубить мясо, заправить солью и специями, перемешать с нашинкованным луком. Из этого фарша сделать фрикадельки величиной с яблоко.

В раскаленном масле в кастрюле обжарить фрикадельки до появления румяной корочки, сложить в миску, накрыть и отставить. Затем в масло положить лук, обжарить до золотисто-коричневого цвета, добавить морковь и поджарить. Выложить в кастрюлю с овощами фрикадельки и рис. Залить все водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Готовый плов тщательно перемешать, положить на блюдо, а фрикадельки разложить поверх плова и подать на стол.

Плов по-узбекски

- *250 кг длиннозерного риса*
- *250 г баранины*
- *250 г лука*
- *250 г моркови*
- *50 г сала*
- *50 мл растительного масла*
- *соль*
- *зира*
- *сушеный барбарис*
- *красный острый перец*
- *2 головки чеснока*
- *куркума*

Перекалить масло в кастрюле и растопить в нем жир. Обжарить баранину, нарезанную кусочками. Добавить лук, нарезанный кольцами, морковь – соломкой, обжарить 10 минут.

Влить стакан кипятка, добавить специи (кроме куркумы), довести до кипения, положить чеснок целыми головками, засыпать промытый рис. Поверхность разровнять шумовкой.

Залить необходимым количеством кипятка, добавить куркуму (она окрасит рис в золотистый цвет) и закрыть крышку. Когда клапан зашипит, огонь уменьшить до минимума и готовить 15 минут.

Плов на курдючном сале

- *200 г риса*
- *250 г баранины*
- *250 г моркови*
- *100 г лука*
- *140 г курдючного сала*
- *перец*

Мякоть баранины нарезать кусочками по 10–12 г, посолить и поперчить.

В кастрюлю положить сало, мясо и обжаривать 10 минут. К мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и продолжать жарить еще в течение 10 минут. Положить рис долить воду так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Плов с изюмом

- *330 г баранины*
- *180 г риса*
- *300 г моркови*
- *100 г баранього курдючного жира*
- *60 г репчатого лука*
- *60 г кишмиша*

Положить в кастрюлю крупные куски баранины, рис, нарезанные соломкой и пассерованные морковь и лук, изюм. Залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Добавить в готовый плов топленый курдючный жир и размешать.

При подаче плов разложить рядами вперемежку с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Плов с куриными крылышками

- *6 куриных крылышек*
- *3 стакана риса*
- *2 луковицы*
- *2–3 моркови*
- *50 мл растительного масла*
- *1 лавровый лист*
- *смесь перцев*
- *несколько ягод барбариса*
- *соль*

Разогреть в кастрюле масло, чтоб прикрывало дно, положить в него крылышки нарезанные на кусочки, обжарить. Лук нарезать кубиками, морковь – соломкой, затем добавить овощи в мясо. Все потушить 10 минут, помешивая.

Высыпать в кастрюлю промытый рис, разровнять ровным слоем. Рис залить подсоленной водой так, чтоб уровень воды был на 2 см выше уровня риса. Добавить специи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Плов «Гурийский»

- *300 г риса*
- *по 150 г изюма и меда*
- *200 г жира*
- *130 г топленого масла*
- *зелень*
- *соль*

Промытый рис засыпать в паровую корзину для круп, залить подсоленной кипящей водой и варить до полуготовности.

Затем откинуть на сито и остудить холодной водой. Далее в кастрюле растопить часть жира, положить в него отваренный рис, полить оставшимся жиром.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Приготовленный плов при подаче к столу полить сладкой подливкой.

Для подливки смешать мед с равным количеством горячей воды, добавить промытый изюм и все прокипятить в течение 10 минут.

Подавая к столу, плов можно украсить зеленью.

Плов с тыквой и фруктами

- *2 стакана риса*
- *1/2 тыквы*
- *200 г свежих яблок*
- *по 100 айвы и изюма*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *зелень*
- *соль*

Свежие яблоки и айву очистить, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, на нее насыпать 1/3 часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и сверху – слой оставшегося риса.

Полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Подавая к столу, плов украсить рубленой зеленью.

Плов с изюмом и орехами

- *2 стакана риса*
- *по 100 г изюма и орехов*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*

Рис промыть, положить в кастрюлю и залить кипятком.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Растопить масло и добавить его в рис. Отдельно на слабом огне слегка поджарить на масле изюм и орехи.

При подаче к столу в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыв его рисом, а поверх риса – поджаренный изюм и орехи.

Плов «Араратский»

- *250 г риса*
- *400 г яблок*
- *400 г айвы*
- *150 г топленого масла*
- *100 г изюма*
- *50 г миндаля*
- *50 г кураги*

Для оформления:

- *2 яблока*
- *50 мл спирта*

Рис положить в кастрюлю и залить горячей водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 10 минут на слабом огне.

Обжарить в масле изюм, курагу и измельченный миндаль. Перемешать с рисом.

Запечь в духовке яблоки и айву.

Рис выложить на широкое овальное блюдо в форме горки. Вокруг рядами уложить одинаковой величины печеные айву и яблоки, между ними положить 3–4 свежих (с удаленной серединой). Влить спирт в углубления свежих яблок.

При подаче плова погасить в комнате свет и поджечь спирт.

Пшеничная каша с луком

- *1 стакан пшеничной крупы*
- *1 3/4 стакана воды*
- *2 головки репчатого лука*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ст. ложка измельченного укропа*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*
- *соль*

Крупу хорошо промыть в нескольких водах, положить в поддон для круп и залить подсоленной кипящей водой.

Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 14–16 минут. Лук нарезать и обжарить в масле.

Готовую кашу посыпать поджаренным луком, зеленью и полить маслом, на котором жарился лук.

Пшеничная каша с грибами

- *200 г пшеничной крупы*
- *200 г сушеных грибов*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Грибы замочить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить, положить в кастрюлю и обжарить в растительном масле. Крупу промыть, добавить к луку, положить грибы, посолить заправить сливочным маслом и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минуты на слабом огне.

Пшеничная каша с тыквой

- *400 г пшена*
- *300 г тыквы*
- *1 л молока*
- *100 г сливочного масла*
- *соль*

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и выложить в кастрюлю. Влить горячее молоко, добавить, соль, промытую крупу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Переложить на блюдо. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Пшеничная каша со сладким перцем

- *200 г пшеничной крупы*
- *100 г шампиньонов*
- *3 сладких перца*
- *1 красная луковица*
- *40 г сливочного масла*
- *соль*

Пшеничную крупу промыть, положить в кастрюлю, залить подсоленной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Заправить сливочным маслом.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками.

Кашу перемешать с грибами, сладким перцем, луком, влить немного горячей воды и готовить еще 4 минуты.

Каша рисовая молочная

- *250 г риса*
- *500 мл молока*
- *100 г сахарного песка*
- *соль*
- *масло*

Промытый рис положить в кастрюлю и залить водой. Вскипятить. Как только вода впитается, добавить молоко, сахар, соль.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Подавать с маслом.

Рисовая каша с яблоком и грушей

- *100 г риса*
- *1 л молока*
- *1 яблоко*
- *1 груша*
- *сахар*
- *корица*
- *50 г сливочного масла*

Яблоко и грушу вымыть, нарезать кубиками. Рис промыть, положить в кастрюлю, залить молоком, добавить сахар.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Фрукты посыпать корицей, смешать с маслом, добавить в кашу, перемешать и варить в течение 3 минут.

Рисовая каша с овощами и шампиньонами

- *300 г риса*
- *300 г шампиньонов*
- *1 морковь*
- *3 сладких перца*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *40 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *перец*
- *соль*

Лук и морковь очистить, нарезать и спассеровать в 10 мл растительного масла. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками.

Грибы промыть, нарезать и вместе со сладким перцем добавить в сковороду с морковью и луком, добавить оставшееся растительное масло, тушить до готовности.

Рис промыть, положить в кастрюлю, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Добавить сливочное масло. Положить овощи, посолить, перемешать.

Чеснок очистить, измельчить, добавить в кашу, тушить в течение 1 минуты.

Рисовая каша со шпинатом

- *100 г риса*
- *100 г кабачков*
- *3 пучка шпината*
- *50 г майонеза*
- *20 мл соевого соуса*
- *20 мл оливкового масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис промыть, положить в кастрюлю.

Залить подсоленной водой, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Перемешать с майонезом и зеленью петрушки. Шпинат вымыть. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, обжарить в оливковом масле. Кабачки выложить в кашу, сверху выложить шпинат, тушить еще 2 минуты. Полить соевым соусом.

Рисовая каша с миндалем

- *100 г риса*
- *50 г миндаля*
- *50 г сахара*
- *70 г сливочного масла*

Рис промыть, положить в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Миндаль обжарить на сковороде, растолочь, добавить в кашу. Положить сахар, добавить сливочное масло и перемешать.

Выложит кашу на блюдо, накрыть крышкой на 3 минуты.

Рисовая каша с медом

- *3 стакана молока*
- *1 стакан риса*
- *1/2 стакана сахара*
- *80 г сливочного масла*
- *2 яйца*
- *жидкий мед*
- *соль*

Рис промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар, влить молоко.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Добавить взбитые яйца и мед, немного посолить, варить еще 1 минуту.

Положить в готовую кашу сливочное масло.

Рисовая каша с зеленым горошком

- *100 г риса*
- *100 г замороженного зеленого горошка*
- *50 г майонеза*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*
- *50 г сливочного масла*

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Рис промыть, положить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, залить все подсоленной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Масло растопить, смешать с майонезом и зеленью петрушки. Добавить в кашу и перемешать.

Рисовая каша с морковью

- *100 г риса*
- *4 моркови*
- *1 луковица*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *перец*
- *соль*

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Рис промыть, положить в кастрюлю, влить воду, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 6 минут на слабом огне.

Добавить сливочное масло, морковь, лук и перец. Готовить еще 1–2 минуты.

Рисовая каша с лимоном

- *250 г риса*
- *500 мл куриного бульона*
- *50 г измельченных фисташек*
- *2 лимона*
- *50 г сливочного масла*
- *перец*
- *соль*

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Фисташки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить на блюдо.

Гречневая каша с патиссонами

- *200 г гречневой крупы*
- *200 г патиссонов*
- *2 луковицы*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Крупу промыть, положить в в кастрюлю, залить 2 л воды, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Патиссоны и лук вымыть, очистить, мелко нарезать. Овощи обжарить в сливочном масле, добавить в кашу и тушить еще 2 минуты.

Гречневая каша с овощами

- *200 г гречневой крупы*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 баклажан*
- *50 г сыра*
- *50 мл растительного масла*
- *70 г сливочного масла*
- *перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть и измельчить. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Баклажан нарезать мелкими кубиками. Морковь смешать с луком и обжарить на сковороде в растительном масле, добавить баклажан и обжарить до готовности.

Гречневую крупу промыть, положить в кастрюлю, залить 2,5 стакана воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Овощную смесь смешать с кашей, посолить, поперчить, добавить сливочное масло.

Сыр натереть на мелкой терке, посыпать готовую кашу.

Гречневая каша с сыром

- *200 г гречневой крупы*
- *1 луковица*
- *50 г сливочного масла*
- *200 г сыра*
- *перец*
- *соль*

Гречневую крупу промыть, положить в кастрюлю, залить 2,5 стакана воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла. Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, добавить оставшееся сливочное масло.

Сыр натереть на крупной терке, положить в гречневую кашу, накрыть крышкой. Когда сыр расплавится, выложить кашу на блюдо.

Гречневая каша с луком

- *250 г гречневой крупы*
- *1 луковица*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Гречневую крупу промыть, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами подсоленной воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Тем временем лук очистить, мелко нарезать и обжарить на части сливочного масла.

Кашу заправить оставшимся маслом, добавить лук.

Гречневая каша с яблоками

- *200 г гречневой крупы*
- *2 яблока*
- *15 мл оливкового масла*
- *60 г сливочного масла*
- *сахар*
- *соль*

Гречневую крупу перебрать, промыть, положить в кастрюлю и залить подсоленной водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Яблоки вымыть, нарезать дольками, слегка обжарить в оливковом масле, добавить сахар. Положить яблоки в кашу, перемешать, тушить еще в течение 2 минут.

Перед подачей к столу влить растопленное сливочное масло.

Гречневая каша с грибами

- *200 г гречневой крупы*
- *100 г белых грибов*
- *2 луковицы*
- *60 г сливочного масла*
- *соль*

Гречневую крупу, промыть, положить в кастрюлю и обжарить. Залить 4 стаканами воды закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Грибы промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и слегка обжарить вместе с грибами в растопленном сливочном масле. Смешать обжаренный лук и грибы с кашей, посолить,

Гречневая каша с томатным соусом

- *200 г гречневой крупы*
- *100 мл томатного соуса*
- *3 луковицы*
- *20 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Положить в кастрюлю слегка обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, тушить 1 минуту.

Гречневую крупу промыть, добавить в кастрюлю, залить водой, посолить, положить сливочное масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Пшенно-рисовая каша

- *100 г пшена*
- *100 г риса*
- *1 л молока*
- *сахар*
- *соль*
- *60 г сливочного масла*

Рис промыть, соединить с пшеном, положить в кастрюлю, залить молоком. Добавить соль, сахар.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Положить сливочное масло, накрыть крышкой, настоять 1 минуту.

Пшенная каша с луком и морковью

- *200 г пшенной крупы*
- *2 луковицы*
- *3 моркови*
- *20 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Овощи положить в кастрюлю, слегка обжарить в растительном масле.

Пшено промыть, переложить в кастрюлю, посолить, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Пшенная каша с шампиньонами и фисташками

- *100 г пшенной крупы*
- *150 г шампиньонов*
- *50 г очищенных фисташек*
- *100 г сыра*
- *50 г сливочного масла*
- *10 мл растительного масла*
- *соль*

Пшенную крупу промыть, положить в кастрюлю, залить 300 мл воды, добавить растительное масло, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Добавить грибы и фисташки в кашу, заправить сливочным маслом и перемешать.

Пшенная каша с брынзой

- *1,5 стакана пшена*
- *4 стакана козьего молока*
- *1 стакан кукурузной муки*
- *8–9 ст. ложек растопленного сливочного масла*
- *150 г брынзы*
- *соль*

Пшено положить в кастрюлю, залить молоком, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне.

Затем добавить муку и масло, готовить еще 1 минуту.

Готовую кашу подавать с измельченной брынзой.

Манная каша с тыквой

- *400 г тыквы*
- *100 г манной крупы*
- *1 л молока*
- *1 ч. ложка цедры апельсина*
- *ванильный сахар*
- *70 г сливочного масла*
- *соль*

Тыкву вымыть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю и залить молоком. Всыпать манную крупу, добавить ванильный сахар, соль по вкусу, цедру апельсина и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 2 минуты на слабом огне.

В готовую кашу положить сливочное масло.

Кукурузная каша с луком и шампиньонами

- *200 г кукурузной крупы*
- *2 луковицы*
- *300 г шампиньонов*
- *40 мл растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле.

Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками.

Кукурузную крупу положить в кастрюлю, залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 5 минут на слабом огне. Добавить грибы, лук, посолить, заправить сливочным маслом и готовить еще 2 минуты под давлением.

Перловая каша с кабачками

- *100 г перловой крупы*
- *2 кабачка*
- *100 г свиного сала*
- *2 луковицы*
- *соль*

Крупу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1,5 л воды, посолить.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Лук и кабачки очистить, вымыть, мелко нарезать. Овощи обжарить на сале.

В готовую кашу положить лук и кабачки, перемешать, влить немного воды, тушить в течение 2 минут.

Десерты

…десерт для обеда – все равно, что букет для фейерверка; и пусть сравнение это не совершенно точное, оно все-таки дает понять, что десерт должен быть самой блистательной частью трапезы, что он должен поражать, изумлять, чаровать и восхищать гостей…

А. Гримо де Ла Реньер

Сладкий десерт никогда не причинит вреда, если есть его как отдельную пищу.

Сократ

Согласно известной поговорке, человеку свойственно: «жить гладко, пить-есть сладко…» Эта врожденная тяга вполне объяснима: сладости у нас часто ассоциируются с проявлением любви, и поэтому отсутствие любви мы иногда стараемся заполнить излишками сладкого. Кроме того, десерты легко усваиваются организмом, а значит, быстро восстанавливают физические силы.

Десертную кулинарию в прошлом сравнивали с искусством соблазнения. Действительно несколько веков назад преподнесение десерта имело больше общего с архитектурой, чем с кулинарией. Воплощая свои идеи, кондитеры часто стараются подобные изделия наделить безупречными вкусовыми качествами, а кроме того, удивить и даже поразить воображение потребителя.

Обычно сочетание продуктов в десертах, с точки зрения диетологов не совсем идеальны.

Нынешняя тенденция – стремление кондитеров к относительной простоте, уменьшению калорийности и минимуму декоративности. Теперь не принято рассматривать десерт вне контекста всего обеда, в конце которого он должен подаваться. Так, самым сытным десертом считается пудинг, поэтому его подают в завершение обеда, состоящего из тарелки мясного супа и второго горячего блюда. Обильная и сытная трапеза требует

легкого и простого десерта, такого, как фрукты в вине.

При этом меню выстраивается, начиная от простых блюд, через нарастание сложности к щедрому, но не тяжелому финалу.

Скороварка идеально подходит для приготовления различных десертов. Кремы, пудинги, компоты и запеканки готовятся в ней очень «комфортно» – быстро, без лишней суеты. Большинство из десертов готовиться на пару в отдельной емкости, которая помешается в чашу скороварки. Это может быть небольшая кастрюлька, горшочек, главное, чтобы между посудой и стенками скороварки оставалось достаточное пространство, позволяя пару свободно циркулировать во время приготовления.

Заварной крем не пригорит, если варить его в миске из термостойкого стекла. Десерты в порционных формочках, например, пудинги или куличи, готовятся на пару в скороварке значительно быстрее, чем, если запекать их в большой форме.

Яблочный мусс

- *2 больших желтых яблока*
- *200 мл сливок*
- *100 г сахара*
- *цедра 1 лимона*
- *1 кусочек корицы*

В кастрюлю положить целые яблоки, корицу, цедру, сахар, несколько ложек воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Яблоки очистить от кожицы, взбить миксером. Оставшийся в кастрюле соус загустить на открытом огне. Затем объединить с яблочным пюре.

Сливки взбить и осторожно ввести в холодную яблочную смесь.

Разложить по сервировочным стаканам и охладить в холодильнике 2 часа.

Бананы в фольге

- *4 банана*
- *2 ч. ложки ванильного порошка*
- *1/2 лимона*
- *4 ч. ложки сахара*

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на две части. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они при приготовлении не потемнели.

Положить на каждый квадратный кусок алюминиевой фольги одну половинку банана, кусочек ванили или 1/4 ч. ложки ванильного порошка, 1 ч. ложку сахара и вторую половинку банана.

Не сжимая, завернуть все в алюминиевую фольгу, тщательно загнув ее края. Положить пакеты в паровую корзину. Поместить паровую корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне. Подать бананы горячими.

Фаршированные яблоки

- *4 больших яблока с плотной мякотью*
- *80 г печенья*
- *2 ст. ложки варенья*
- *2 ст. ложки белого сухого вина*
- *2 ст. ложки сахара*
- *100 мл воды*
- *1 кусочек сливочного масла*

Вырезать из яблок сердцевину, не прорезая яблоко полностью. На высоте половины яблока сделать легкий надрез вокруг всего яблока.

В миске измельчить печенье, смешать с вареньем и вином. Полученной смесью заполнить яблоки.

Затем поставить яблоки на дно кастрюли, посыпать сахаром, налить воду и на каждое яблоко положить маленький кусочек сливочного масла.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 8 минут на слабом огне.

Сервировать яблоки как горячими, так и холодными.

Яблоки с финиками

- *3 кислых яблока*
- *6 фиников*
- *3 ч. ложки сахара*
- *корица*

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Из фиников извлечь косточки и положить в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Персики с клубничным соусом

- *4 больших спелых персика*
- *1/2 ч. ложки экстракта ванили*
- *1 упаковка замороженной клубники*
- *1/2 стакана сухого белого вина*
- *1/2 стакана апельсинового сока*
- *шоколадный соус*
- *1/4 стакана сахара*
- *ванильное мороженое*

Персики разрезать вдоль, удалить косточку. Влить 1 стакан воды в кастрюлю. Установить паровую корзину, положить в нее персики срезом вверх.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Затем выложить персики в миску. Пока персики готовятся, смешать в стеклянной посуде вино, апельсиновый сок, сахар и 1/2 стакана воды. Довести смесь до кипения на среднем огне, помешивая, до растворения сахара. Снять кастрюлю с огня и добавить ваниль. Выложить смесь на теплые персики, накрыть и поставить в холодильник для охлаждения примерно на 2–3 часа, время от времени, поливая персики маринадом.

Для приготовления клубничного соуса взбить клубнику до консистенции пюре в блендере или пищевом процессоре.

Подогреть смесь в маленькой соуснице на огне или в микроволновке. Перед подачей разлить соус в десертные тарелки.

Вынуть персики из винного соуса и положить по одной половинке в каждую тарелку срезом вверх.

В центр персика положить немного ванильного мороженого и сбрызнуть сверху теплым шоколадным соусом, чтобы получились полоски зигзагом.

Персиковый щербет

- *4 желтых персика*
- *120 г сахара*
- *200 г сыра маскарпоне*
- *100 г печенья*
- *50 мл бренди*

Очистить персики, нарезать, положить в кастрюлю, всыпать сахар, налить пару ложек воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Открыть кастрюлю, загустить содержимое на открытом огне. Оставить охлаждаться. Затем блендером взбить в пюре. Смешать пюре с маскарпоне.

Бренди перемешать с водой, быстро опускать в раствор савоярди и выкладывать их в форму. Покрыть печенья смесью пюре и маскарпоне.

Посыпать сверху крошками печенья. Охладить в холодильнике 2 часа перед сервировкой.

Фаршированные абрикосы

- *6 больших абрикосов*
- *50 г измельченного миндаля*
- *20 г сливочного масла*
- *2 вишневые мармеладки*
- *2 ст. ложки сахара*
- *3 ст. ложки воды*

Измельченный миндаль перемешать со сливочным маслом и мелко нарезанными мармеладинами.

Заполнить смесью половинки абрикосов. Выложить абрикосы на дно кастрюли, посыпать сахаром и добавить воду.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне.

Тут же снять с огня, открыть кастрюлю, согласно инструкции, вынуть аккуратно абрикосы. Соус немного загустить на открытом огне и полить им половинки абрикосов.

Груши с шоколадом

- *300 г мягких груш*
- *400 г сливок*
- *100 г сахара*
- *15 г желатина*
- *50 г шоколада*

Очистить и нарезать груши. Сложить в кастрюлю, добавив несколько ложек воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 3 минут на слабом огне.

Замочить желатин в холодной воде. Сливки взбить с сахаром. Сваренные груши измельчить блендером, добавить замоченный и отжатый желатин. Растворить его полностью, хорошенько перемешивая грушевое пюре. Охладить.

Затем осторожно ввести взбитые сливки, деликатно перемешивая смесь снизу вверх. Затем аккуратно ввести таким же образом измельченный шоколад. Полученной смесью заполнить форму и поставить в холодильник на пару часов.

Когда масса застынет полностью, форму опустить на пару секунд в горячую воду, затем перевернуть на тарелку.

Сервировать десерт с шоколадным печеньем.

Груши с малиновым соусом

- *4 спелые груши*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1/2 стакана консервированной малины*
- *1/2 стакана сухого белого вина*
- *1 упаковка замороженной малины*
- *1/2 стакана апельсинового сока*
- *2 ч. ложки вишневого ликера*

Груши очистить от кожуры и зерен, разрезать пополам. Малину разморозить. Влить воду в кастрюлю, установить паровую корзину, положить в нее груши, срезом вниз.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 12 минут на слабом огне.

Смешать вино, апельсиновый сок и сахар. Мешать, пока сахар не растворится.

Вынуть груши кастрюли и положить их в винную смесь. Оставить охлаждаться примерно на 2 часа. Если готовить заранее, накрыть и поставить в холодильник.

Для соуса подогреть ягоды в маленьком соуснике на среднем огне.

В миксере взбить малину вместе с подогретыми консервированными ягодами до консистенции пюре, затем добавить ликер.

Чтобы удалить зернышки, пропустить малиновое пюре через ситечко. Накрыть и поставить в холодильник до подачи на стол.

Перед подачей положить на десертную тарелку две половинки груши. Добавить 2 ст. ложки винного маринада и сверху – 3 ст. ложки малинового соуса.

Грушевая запеканка

- *2 яйца*
- *200 мл сливок*
- *300 мл молока*
- *150 г сахара*
- *30 г какао*
- *200 г груш*

Очистить груши и измельчить их в пюре, добавляя какао. В отдельной посуде нагреть молоко с сахаром, не доводя до кипения, снять с огня, добавить яйца, хорошенько перемешать. Прибавить молочную смесь в грушевое пюре. Затем влить сливки.

Распределить полученную смесь в алюминиевые формы. Налить в кастрюлю 2 стакана воды и поставить формы, накрыть бумагой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 4 минут на слабом огне. Затем влить в кастрюлю стакан холодной воды для остановки процесса варки.

Запеканку выложить на тарелки и украсить взбитыми сливками.

Фаршированные груши

- *4 средних груши плотной консистенции*
- *100 г изюма*
- *2 ст. ложки меда*
- *цедра 1/2 лимона*
- *5 ст. ложек виноградной водки*
- *1 кусочек сливочного масла*
- *3 кусочка сахара*

Вырезать сердцевину у груш, не прорезая до самого дна. Измельчить предварительно замоченный изюм вместе с цедрой лимона, перемешать с медом и водкой. Заполнить смесью груши. Поставить груши в кастрюлю скороварки, выложить также оставшуюся смесь, добавить воду, масло.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Выложить груши на блюдо, полить сформировавшимся соусом. В ковшике разогреть водку вместе с кусочками сахара, поджечь жидкость и полить груши в момент сервировки.

Чернослив в красном вине

- *500 г крупного чернослива*
- *3 ст. ложки сахара*
- *300 мл красного вина*
- *2 гвоздики*
- *1 палочка корицы*
- *2 кусочка лимонной корки*

Положить все ингредиенты в кастрюлю. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне. Поставить охлаждаться. Поместить чернослив в холодильник до следующего утра.

Подать на десерт вместе с печеньем или после кофе, разложив фрукты в низкие бокалы и залив их винным компотом. Приготовленный таким образом чернослив может некоторое время храниться в холодильнике.

Бисквитный пудинг

- *8 бисквитов*
- *500 мл молока*
- *4 яйца*
- *150 г сахара*
- *20 г сливочного масла*
- *1 щепотка соли*
- *2 ст. ложки рома*
- *100 г винограда*
- *100 г засахаренных фруктов*

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см для приготовления суфле. Для заварного крема вскипятить молоко с сахаром и щепоткой соли. Снять молоко с огня, добавить в него размешанные яйца и ром.

Смазать всю поверхность металлической формы сливочным маслом. Покрошить туда бисквиты. Положить на них изюм и кусочки засахаренных фруктов. Сделать несколько таких слоев и заполнить форму доверху.

Затем залить ее горячим заварным кремом. Пока крем пропитывает пудинг, уплотнить его ложкой. Оставить доходить на 10 минут. Поставить форму в паровую корзину.

Закрыть форму алюминиевой фольгой. Загнуть фольгу и закрепить ее резинкой. Поместить корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Пасхальный пудинг

- *8 бисквитов*
- *500 мл молока*
- *4 ст. ложки сахара*
- *4 яйца*
- *20 г сливочного масла*
- *100 г засахаренных вишен*
- *2 ст. ложки рома*

Приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см. Вскипятить молоко с сахарным песком. Выложить его на бисквиты с тем, чтобы они пропитались. Растолочь их в однородную массу. Разбить яйца, размешать их. Измельчить вишни.

Смешать бисквиты, яйца и вишни. Влить в полученную смесь ром. Смазать маслом всю поверхность металлической формы. Вылить в нее приготовленную смесь. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку.

Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне.

Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться.

Пряничный пудинг

- *1,25 кг пряников*
- *20 г сливочного масла*
- *250 мл молока*
- *3 яйца*
- *125 г изюма*
- *125 г засахаренной апельсиновой цедры*
- *лимонная цедра*
- *2 ст. ложки сахара*
- *30 мл рома*
- *1 пакетик ванильного сахара*

Приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см. Вскипятить молоко с ванильным сахаром. Снять его с огня и влить в него 1 столовую ложку рома и, непрерывно помешивая, размешанные яйца. Смазать всю поверхность формы сливочным маслом. Часть изюма положить на дно формы.

Мелко нарезать пряники. Замочить их в молоке с яйцами. Уложить все послойно в форму. Первый слой из кусочков пряников, 2-й – из ломтиков апельсиновой цедры, 3-й – из изюма, 4-й – из небольшого количества измельченной лимонной цедры. Верхний слой – тоже из пряников. Залить форму оставшимся молоком с размешанными в нем яйцами. Дать пудингу пропитаться. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поставить форму в паровую корзину. Поместить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться. Перед тем как подать на стол, посыпать пудинг сахаром. Поставив на стол, побрызгать пудинг ромом и поджечь его.

Карамельный пудинг из засахаренных фруктов

- *30 г муки*
- *30 г сливочного масла*
- *500 мл молока*
- *80 г сахарной пудры*
- *2 яйца*
- *100 г любых засахаренных фруктов*
- *30 мл рома*

Для карамели:

- *8-10 кусочков сахара*
- *2 ст. ложки воды*
- *несколько капель лимонного сока*

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см (или кастрюлю со съемной ручкой). Нарезать половину засахаренных фруктов на мелкие кусочки. Замочить их на 1 час в роме.

Положить в металлическую форму сахар, добавить две столовые ложки воды и несколько капель лимонного сока. Поставить форму на огонь. Как только сахар начнет темнеть, растереть его, прижимая к стенкам формы.

На слабом огне размешать топленое масло и муку до тех пор, пока не получится мусс. Вылить в нее чашку молока. Довести до кипения. Снять с огня и добавить сахар, засахаренные фрукты, ром и размешанные яйца. Вылить все в металлическую форму. Закрыть ее алюминиевой фольгой и аккуратно загнуть края.

Поставить форму в паровую корзину. Поместить паровую корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть крышку и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Вынуть форму из кастрюли и поставить охлаждаться. Извлечь пудинг из формы и украсить оставшимися засахаренными фруктами.

Ванильный крем

- *500 мл молока*
- *4 яйца*
- *5 ст. ложек сахара*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *1 щепотка соли*

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см. Положить в молоко соль и ванильный сахар, вскипятить. Снять молоко с огня и медленно влить взбитые яйца, непрерывно помешивая. Вылить полученную смесь в металлическую форму. Плотно закрыть ее листом алюминиевой фольги, загнуть ее края по периметру формы. Положить сверху тарелку.

Поставить форму в паровую корзину. Поместить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне. Охладить.

Подать крем охлажденным, не вынимая из формы.

Карамельный крем

- *2 яйца*
- *4 желтка*
- *500 мл молока*
- *160 г сахара*
- *1 ванильный стручок*
- *2 ст. ложки воды для карамели*

В ковшике довести молоко до кипения, снять с огня, добавить ваниль и оставить на 15–20 минут.

В отдельной посуде взбить желтки, яйца и 130 г сахара, добавляя постепенно молоко.

Оставшийся сахар нагреть в ковшике с 2 ст. ложками воды до полного его растворения и карамелизации. Затем быстро вылить загустевший сахар на дно 4 форм.

Оставить охлаждаться. Затем распределить сверху молочную смесь.

Налить в кастрюлю 2 стакана воды, поставить формы, покрыть их бумагой.

Закрыть кастрюлю, поставить на сильный огонь, который убавить до минимума после свистка. Проварить 3 минуты.

Открыть кастрюлю, согласно инструкции, влить в кастрюлю стакан холодной воды для прекращения варки.

Медовые «клубочки»

- *8 яиц*
- *250 г пшеничной муки*
- *2 ч. ложки топленого масла*
- *соль*
- *1/2 ч. ложки сахара*
- *изюм*
- *инжир*
- *сахарная пудра*

Для сиропа:

- *1/2 стакана меда*
- *1/2 стакана сахара*
- *1/2 стакана воды*

Желтки взбить с сахаром, солью, добавить топленое масло, просеянную муку и немного взбитых белков. Замесить тесто. Тесто должно быть «гибким», чтобы его можно было скатать в тонкие «веревочки» (диаметром 1–2 см, длиной 12–15 см). Каждую такую «веревочку» «смотать в клубочек» вокруг изюминки.

Для приготовления сиропа в кастрюле вскипятить воду вместе с сахаром и медом. В кипящий сироп положить «клубочки».

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 60 минут на слабом огне.

Готовые «клубочки» выложить на смоченную водой доску, посыпать инжиром. Остывшие изделия посыпать сахарной пудрой.

Ватрушки с карамелью

- *250 мл молока*
- *5 ст. ложек сахара*
- *1 щепотка соли*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *2 яйца*
- *2 ст. ложки жидкой карамели*
- *4 ватрушки*

Налить в кастрюлю молоко, добавить сахар, соль, ваниль. Вскипятить. Разбить в миску яйца и перемешать их.

Непрерывно помешивая, вылить в нее вскипевшее молоко, а затем половину жидкой карамели. Намазать ватрушки изнутри оставшейся карамелью. Заполнить их полученной горячей смесью. Обернуть ватрушки алюминиевой фольгой и положить в паровую корзину, сверху накрыть их тарелкой.

Поместить паровую корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 7 минут на слабом огне.

Затем открыть кастрюлю и вынуть ватрушки. Поставить на холод. Подать на стол охлажденными.

Десертный соус из свежих слив

- *2 кг свежих слив*
- *1 стакан сахара*

Из слив вынуть косточки и разрезать их на четвертинки. Влить 1 стакана воды в кастрюлю. Положить в нее сливы и сахар, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Переложить сливы вместе с соком в металлическое сито и протереть, чтобы удалить кожицу. Хорошо перемешать. Накрыть и поставить в холодильник.

Подать в холодном виде, выкладывая на мороженое или выпечку.

Пудинг морковный

- *320 г моркови*
- *60 мл молока*
- *30 г манной крупы*
- *2 яйца*
- *40 г сливочного масла*
- *20 г сахара*
- *30 г молотых сухарей*
- *70 г сметаны*

Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. На молоке сварить густую манную кашу, положить в нее сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с морковью.

На холоде тщательно взбить венчиком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Выложить подготовленные ингредиенты в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку.

Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Пудинг из формы при подаче вынуть, а пудинг, запеченный на противне или в сотейнике, нарезать, не вынимая. Сметану к пудингу подать отдельно.

Австралийский пудинг

- *1 стакан риса*
- *2 стакана воды*
- *3 ст. ложки изюма*
- *100 г инжира*
- *100 г фиников*
- *порошок имбиря на кончике ножа*
- *сахар по желанию*
- *1 стакан молока*
- *2 яичных белка*
- *свежие или слегка проваренные фрукты для украшения*

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поместить форму в паровую корзину.

Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне. Пудингу дать остыть, ввести взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

Ореховый пудинг

- *1,5 кг грецких орехов*
- *3 яйца*
- *250 г белого хлеба*
- *1/4 стакана сахара*
- *300 мл молока*
- *100 г сливочного масла*

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим.

Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

Пудинг из творога с орехами

- *200 г творога*
- *40 г пшеничных сухарей (или 20 г муки)*
- *40 г сахара*
- *2 яйца*
- *40 г изюма*
- *30 г орехов (ядер)*
- *2 г ванилина*
- *20 г сливочного масла*
- *60 г сметаны (или ягодного варенья)*

Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, а затем с протертым творогом. После этого в творожную массу, помешивая, добавить просеянную муку или пшеничные толченые сухари, ванилин, соль, очищенный от веточек и промытый в теплой воде изюм и мелко рубленные орехи, а затем взбитые в густую пену яичные белки.

Подготовленную массу выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку.

Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на очень слабом огне.

Равномерная упругость поднявшейся и немного отставшей от краев формы массы служит признаком готовности пудинга.

Готовый пудинг подать горячим со сладким соусом, сметаной или вареньем. Сметану и соус подать в соуснике или полить пудинг при подаче. Ягодное или фруктовое варенье положить на пудинг или на тарелку рядом с пудингом либо подать его на розетке или в вазочке.

Пудинг из манной крупы

- *175 г манной крупы*
- *75 г сахара*
- *75 г изюма*
- *500 мл молока*
- *1 яйцо*
- *ванилин*
- *15 г сливочного масла*

Изюм чуть проварить в молоке и при непрерывном помешивании всыпать манную крупу. Довести до кипения. Желтки растереть с сахаром, добавить немного соли. Соединить обе массы. Ввести в нее взбитые белки, перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут.

Подать пудинг с соусом из слив или малиновым вареньем.

Пудинг из ванильных сухарей

- *150 г ванильных сухарей*
- *3 яйца*
- *1/3 стакана сахара*
- *2 стакана молока*
- *100 г сливочного масла*
- *100 г изюма (без косточек)*

Залить горячим молоком ванильные сухари.

Растереть яичные желтки с сахаром, взбить в густую пену. Изюм промыть, перебрать и просушить. Сухари растереть, добавить в них подготовленные желтки, растопленное масло, изюм, цукаты, тщательно размешать и добавить взбитые белки.

Обильно смазать маслом и посыпать сухарями форму. Подготовленной массой заполнить форму до 2/3 ее объема так, чтобы осталось место для подъема пудинга.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку. Поместить форму в паровую корзину. Поставить корзину в кастрюлю с 750 мл воды.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 30 минут на очень слабом огне.

Пудинг готов, если он легко отделяется от стенок посуды.

Выложить его на блюдо. Можно залить пудинг фруктовым или ягодным соусом, взбитой с сахаром сметаной.

Такой пудинг можно приготовить из простых сухарей, а для аромата добавить 1/4 порошка ванилина.

Домашние консервы

Если хочешь иметь круглый год виноградный сок, то влей его в амфору, засмоли пробку и опусти амфору в бассейн. Через 30 дней вынь. Сок простоит целый год…

Марк Порций
Катон Старший

Каждая рачительная хозяйка желает сохранить до следующей весны все, что подарит природа летом. Опытным хозяйкам известны сотни рецептов варений, солений и квашений.

Приготовленные по этим рецептам консервы способны сохранить на зиму вкус любимых плодов и сделать питание семьи более разнообразным и вкусным.

Скороварка – отличная помощница для «консерваторов». Она занимает достойное место в домашнем консервном цехе, оснащенном соответствующим техническим оборудованием, инвентарем, тарой и измерительными приборами.

Большинство микроорганизмов лучше всего развивается при температуре от 15 до 40 °С. При более высокой они погибают. Однако степень устойчивости микроорганизмов к тепловому воздействию не одинакова.

В скороварке быстро достигается температура кипения, создается высокое давление. При этом все микроорганизмы погибают.

Скороварка отлично подходит для самого важного технологического процесса при домашнем консервировании – бланширования.

Этот термин происходит от французского слова blanchir (белить) и может означать отбеливание. Скороварка помогает быстро бланшировать целые или нарезанные овощи и фрукты в сильно кипящей воде или обрабатывать их паром.

Таким образом, достигается быстрое разрушение ферментов, тем самым продукт предохраняется от потемнения и ухудшения качества. Кратковременная обработка сырья в этом аппарате почти полностью сохраняет цвет, аромат, вкус, питательность исходного продукта, делая время его сохранности весьма продолжительным.

Так же скороварку удобно использовать для стерилизации стеклянной или металлической тары.

Тушенка говяжья

- *500 г говядины*
- *черный перец горошком*
- *лавровый лист*
- *жир*
- *соль*

Нарезать мясо кусочками по 25–50 г, положить в кастрюлю, посолить и обжарить в жире до тех пор, пока не испариться вся влага (лучше немного пережарить мясо).

В подготовленные банки плотно уложить мясо с перцем и лавровым листом.

Залить его кипящим жиром и закрыть крышками.

Хранить консервы в холодильнике.

Тушенка свиная

- *800 г свинины*
- *200 г жира*
- *пряности*
- *соль*

Нарезать мясо кусочками размером 3–4 см и пересыпать солью (на 1 кг мяса – 30–35 г соли) и специями. Тщательно перемешать мясо и оставить на 30 минут.

Растопить в кастрюле свиной или бараний жир, прокалить его на сильном огне и выложить туда мясо. Обжаривать его до тех пор, пока из него не перестанет выделяться сок и оно не покроется золотистой корочкой.

Плотно уложить мясо в подготовленные банки и сразу же залить раскаленным жиром так, чтобы он покрыл его полностью – в банке не должно остаться пустот или пузырьков воздуха.

Затем закатать банки, накрыть плотной тканью и оставить на 16–20 ч, после чего дать им остыть при комнатной температуре.

Консервы, приготовленные по этому рецепту, можно хранить 1,5–2 месяца при комнатной температуре. В холодильнике при температуре 10 °С срок годности консервов увеличивается до 5–6 месяцев.

Рыбные консервы

- *2 скумбрии или 4 сайры*
- *10 горошин черного перца*
- *2 гвоздики*
- *1 лавровый лист*
- *500 мл воды*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *соль*

Рыбу почистить, помыть, нарезать на кусочки.

Луковицу нарезать кольцами, положить на дно кастрюли.

На него разложить рыбу, специи, залить водой. Влить несколько ложек оливкового масла.

Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь, после того как клапан зашипит, уменьшить огонь и варить в течение 20–30 минут.

Затем разложить рыбу в подготовленные банки, залить соусом, в котором она варилась, накрыть крышкой.

Поставить в кастрюлю с водой и прокипятить 15 минут.

Закрутить крышку и оставить остывать.

Рыбные консервы в томатном соусе

- *300 г мелкой рыбы (килька или салака)*
- *1 стакан томатного сока (можно заменить разведенным водой кетчупом)*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *мука*
- *соль*
- *черный перец горошком*
- *лавровый лист*
- *специи*

Рыбу почистить, удалить внутренности, отрезать головы, обвалять в муке.

В кастрюлю налить растительное масло, плотно уложить рыбу (если рыбы много, можно поставить на брюшко).

Добавить лавровый лист, перец горошком, соль и залить томатным соком так, чтобы он покрывал всю рыбу.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут.

Шпроты домашние

▪ *1 кг мелкой салаки (или кильки)*

Для заливки:

▪ *10 пакетиков чая*

▪ *250–300 мл воды*

▪ *1 ст. ложка соли*

▪ *1/2 стакана растительного масла*

Заварить крепкий чай и дать настояться.

Затем добавить соль, полностью растворить ее и затем влить растительное масло. Очень хорошо перемешать, чтобы масло распределилось равномерно. Заливка должна быть теплой.

Рыбу почистить, затем, каждую окунуть в заливку и аккуратно уложить слоями в кастрюлю.

Вылить на рыбу оставшуюся заливку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут.

Когда рыба остынет, переложить в подходящую посуду и убрать в холодильник. (Как минимум на 12 часов: шпроты должны настояться, перед подачей на стол.)

Овощное рагу

- *500 г кабачков*
- *300 г помидоров*
- *100 г моркови*
- *100 г лука*
- *100 г сладкого перца*
- *50 г сахара*
- *соль*
- *растительное масло*
- *уксус*

Овощи почистить, нарезать, положить в кастрюлю. После 1 минуты с момента закипания влить уксус.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 15 минут на слабом огне.

Разлить по банкам и стерилизовать. Можно положить немного чеснока.

Аджика

- *1 кг сладкого красного перца*
- *700 г помидоров*
- *2 красных перца чили*
- *6–7 зубчиков чеснока*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки 10 %-ного уксуса*

Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жесткую сердцевину.

Сладкий черный молотый перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.

Выложить помидоры и черный молотый перец в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Отдельно пропустить через мясорубку черный молотый перец чили и очищенные зубчики чеснока.

Добавить в кастрюлю черный молотый перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус. Перемешать.

Готовить еще 10 минут под давлением.

Разлить аджику по простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Аджика с морковью и яблоками

- *700 г помидоров*
- *по 250 г моркови, красного сладкого перца и яблок*
- *100 г чеснока*
- *2 стручка красного перца чили*
- *250 мл растительного масла*

Помидоры очистить от кожицы, яблоки разделить на дольки и мелко нарезать. Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока) или измельчить в кухонном комбайне.

Выложить помидоры и сладкий перец в кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Пропустить через мясорубку перец чили, очищенные зубчики чеснока. Добавить в кастрюлю вместе в сахаром, солью и уксусом.

Готовить еще 5 минут под давлением.

В горячем виде разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Икра кабачковая

- *2 крупных кабачка*
- *2 крупные луковицы*
- *3 средние моркови*
- *4 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *специи*

Мелко нарезанный лук, натертые кабачки и морковь обжарить на масле в кастрюле в течение 10 минут. Перемешать, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и измельченный чеснок.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Горячую икру разложить в простерилизованные банки и укупорить.

Баклажанная икра

- *6 средних баклажанов*
- *2 крупные луковицы*
- *4–6 зубчиков чеснока*
- *3–4 крупных сладких перца*
- *1 банка (850 г) консервированных томатов в собственном соку (или 6–8 свежих помидоров)*
- *1 пучок зелени (укроп, кинза, петрушка)*
- *специи*
- *соль*
- *1 ст. ложка оливкового масла*

Баклажаны выложить на противень и запечь в духовке, несколько раз переворачивая.

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожуры и блендером измельчить в пюре.

Зелень, томаты без кожицы также измельчить блендером и смешать с пюре из баклажанов. Приправить специями и небольшим количеством соли.

В кастрюле на небольшом количестве оливкового масла обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10–15 минут.

Добавить мелко нарезанный перец и обжарить еще примерно 5–10 минут, добавить приготовленное пюре.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

Баклажанная икра с перцем

- *1 кг молотых баклажан*
- *150 г молотого зеленого сладкого перца*
- *100 г мелко нарубленных красных помидоров*
- *50 г томата-пюре (или сгущенного томатного сока)*
- *2 крупные луковицы*
- *50 г измельченной зелени кинзы*
- *4–6 зубчиков чеснока*
- *200 мл растительного масла*
- *специи*
- *20 г соли*

Баклажаны выложить на противень и запечь в духовке, несколько раз переворачивая.

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожуры и блендером измельчить в пюре.

Зелень кинзы промыть и мелко нарезать.

Помидоры без кожицы также измельчить блендером, добавить томат-пюре и смешать с баклажанами.

Приправить специями и небольшим количеством соли.

В кастрюле на небольшом количестве растительного масла слегка обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10 минут.

Добавить мелко нарезанный перец и обжарить еще примерно 5–10 минут, добавить приготовленное пюре.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут на слабом огне.

Если вкус покажется пресным, можно подкислить лимонным соком или бальзамическим уксусом.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

Соус из баклажанов с овощами

- *1 кг баклажанов*
- *200 г сладкого перца*
- *50 г моркови*
- *50 г лука*
- *10 г петрушки*
- *700 г помидоров*
- *по 5 зерен черного горького и душистого перцев*
- *100 мл растительного масла*
- *50 г муки*
- *укроп*

Баклажаны средних размеров вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, нарезать толщиной 2–3 см.

Обвалять в муке и обжарить в кастрюле на масле в течение 5–10 минут до полуготовности.

Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать кусочками.

Морковь почистить и нарезать соломкой (толщиной 7 мм и длиной 3–4 см). Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Помидоры нарезать кусочками. Выложить помидоры и черный молотый перец в очищенную кастрюлю.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Затем добавить обжаренные баклажаны и подготовленные овощи, горький и душистый перец и готовить еще 15 минут под давлением.

Разложить горячий соус в предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

Свекольная икра

- *10 средних клубней свеклы*
- *150 г томатного соуса (или томатной пасты)*
- *2 луковицы*
- *масло подсолнечное для жарки*
- *2 ст. ложки 5 %-ного столового уксуса*
- *соль*
- *сахар*
- *перец*

Вымытую свеклу сложить в паровую корзину.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Затем вынуть ее, дать ей остыть и очистить от кожицы.

На небольшом количестве оливкового масла обжарить мелко нарезанный лук 10–15 минут.

Добавить томатный соус, мелко потертую свеклу, уксус, перец, соль, немного сахара.

Жарить все вместе минут 5–10. Затем готовить под давлением еще 10 минут.

Затем разложить икру в простерилизованные банки и укупорить.

Грушевое варенье

- *1 кг груш*
- *800 г сахара*
- *1/2 ч. ложки лимонной кислоты*

В кастрюлю загрузить предварительно промытые и нарезанные дольками груши, всыпать сахар и лимонную кислоту, перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Если груша не переспелая, можно добавить немного воды.

Разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Варенье из красной смородины

- *500 г смородины*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Ягоды перебрать. В кастрюлю влить воду, положить сахар и довести до кипения.

В сироп засыпать ягоды, добавить винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовое варенье расфасовать в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Джем из красной смородины

- *500 г красной смородины*
- *1 л воды*
- *1 кг сахара*
- *1/2 ч. ложки винной кислоты*

Смородину перебрать и промыть. В кастрюле приготовить сахарный сироп из воды и сахара в течение 10–15 минут.

В горячий сироп всыпать смородину, влить винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Готовый джем расфасовать в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Яблочный джем

- *600–800 г яблок*
- *300–350 г сахара*
- *3–5 г лимонной кислоты*

Яблоки очистить от кожицы, вычистить косточки и нарезать на дольки.

Положить в кастрюлю, перемешать с сахаром и лимонной кислотой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Джем разложить в стерилизованные банки и укупорить.

Джем из малины

- *700 г малины*
- *1 кг сахара*
- *500 мл воды*
- *1/2 ч. ложки пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Малину перебрать, тщательно промыть слабой струей воды, чтобы не повредить ягоды.

В кастрюле приготовить сироп из сахара и воды, положить малину, влить винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Во второй половине времени приготовления, нужно добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и растворенного в воде.

Джем из малины варить, не мешая его, чтобы сохранить целость ягод.

Всплывшие косточки удалить шумовкой.

Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки и укупорить.

Джем из персиков

- *1 кг очищенных персиков*
- *1 кг сахара*

Персики очистить от кожицы. Для облегчения снятия кожицы плоды положить на 3–4 минуты в кипящую воду, а затем быстро охладить. Вследствие резкого изменения температуры кожица лопается и легко снимается острым ножом.

Персики разрезать пополам, удалить косточки, а затем нарезать дольками вдоль плода.

Уложить персики в кастрюлю, засыпать сахаром и залить водой.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Джем из абрикосов

- *1 кг абрикосов*
- *1 кг сахара*
- *250 мл воды*
- *5–6 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить аккуратно косточки.

Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их следует сразу же опустить в 1 %-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Уложить персики в кастрюлю, засыпать сахаром и залить водой. Добавить пектин и винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Джем из винограда

- *1 кг винограда*
- *500 мл воды*
- *500 г сахара*
- *2–3 г пектина*
- *1/2 ч. ложка винной кислоты*

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

В кастрюлю влить сироп из воды и сахара. Довести его до кипения, затем положить перебранные и промытые ягоды винограда, пектин, предварительно растворенный в воде и винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Готовый джем, горячим, расфасовать по банкам.

Джем из моркови

- *1 кг моркови сорта Нантский (или Каротель)*
- *1 кг сахара*
- *50 мл растительного*
- *200 мл воды*
- *3 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Морковь тщательно вымыть, очистить от кожицы и натереть на терке.

Уложить морковь в кастрюлю, добавить растительное масло и бланшировать 7–8 минут для удаления запаха.

Затем добавить к моркови сахар, воду, пектин, винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии.

Когда он остынет, банки закрыть крышками или покрыть пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

Варенье брусничное на меду

- *1 кг брусники*
- *150 мл воды*
- *500–700 г меда*
- *2–3 бутона гвоздики*
- *1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета, лепестков шиповника)*
- *корица*

Зрелые ягоды промыть, высыпать в кастрюлю, добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

Клюквенное варенье с медом

- *1 кг клюквы*
- *1 кг меда*
- *500 мл воды*

Из меда и воды приготовить сироп.

Ягоды высыпать в кастрюлю, залить сиропом.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовое варенье разложить по банкам и укупорить.

Варенье из лесной земляники

- *1 кг лесной земляники*
- *1 кг сахара*
- *1–2 ч. ложки винной кислоты*

Землянику тщательно перебрать и вымыть водой, в которой растворена винная кислота (на 1 л воды – 20 г кислоты).

Промытые ягоды засыпать в кастрюлю, посыпать сахаром, влить винную кислоту.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Готовое варенье охладить и разлить по банкам.

Для получения более интенсивного цвета в варенье можно добавить несколько ягод черники.

Клубничное варенье

- *1 кг спелой клубники*
- *1 кг сахара*
- *100 мл воды*

Сложить все в кастрюлю и добавить воду, чтобы не пригорело.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания.

Хранить варенье в холодном месте.

Варенье с брусникой, яблоком и тыквой

- *1,2 кг брусники*
- *150 г меда*
- *1 яблоко*
- *1 кусок тыквы (или дыни)*
- *1/2 ч. ложки молотой корицы*

Бруснику перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю, добавить мед и корицу.

Довести смесь до кипения. Положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и нарезанную кусочками тыкву или дыню.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую в банки и укупорить прокипяченными крышками.

Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

Сливовое варенье

- *1 кг сливы без косточек*
- *300 г миндальных орехов*
- *800 г сахара*
- *500 мл воды*

Орехи залить кипятком и оставить на 5 минут.

Затем удалить кожицу и обсушить на бумажном полотенце.

В кастоюле вскипятить воду, добавить сахар и приготовить сироп. Поместить в сироп половинки слив и орехи.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Варенье из ежевики

- *1 кг ежевики*
- *1 кг сахара*
- *3 стакана воды*

Перебранную ежевику промыть и дать им отцедиться. Из сахара и воды приготовить сироп, залить в кастрюлю и варить до полного растворения сахара.

В сироп добавить ежевику.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Разложить варенье по стерилизованным банкам и укупорить.

Мармелад из лимонов

- *500 г лимонов*
- *500 мл воды*
- *1,25 кг сахара*

Вымыть и обсушить лимоны. Разрезать их на половинки и выжать сок.

Вычистить сердцевину и косточки и завернуть их в марлю. Нарезать кожуру на одинаковые кусочки. Замочить все это в воде, смешанной с лимонным соком, и оставить на ночь.

Затем отжать в кастрюлю содержимое марли и добавить все остальное.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне.

Открыть крышку и добавить сахар. Размешать его до растворения. Снова поставить кастрюлю на огонь, но не закрывать крышкой. Довести до кипения, снять пену и варить, пока мармелад не загустеет.

Разложить готовый мармелад по стерилизованным банкам.

Закрыть вощеной или пергаментной бумагой.

Консервированный напиток «Фруктово-ягодный»

- *70 г клубники*
- *70 г вишни*
- *70 г сливы*
- *70 г черной смородины*
- *70 г ежевики*
- *210 г сахара*
- *1,6 л воды*

Ягоды и фрукты тщательно промыть под холодной проточной водой.

Переложить их в кастрюлю. Влить воду, добавить сахар и перемешать.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 10 минут на слабом огне.

Разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Банки аккуратно перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

Приложение

Примерное время варки различных продуктов в скороварке

Продукты	Время, мин.	Примечание
Овощи и грибы		
Артишоки	10–14	
Зеленые бобы	3–5	
Чечевица	15–20	зеленая
	10–14	красная
Фасоль	20–25	сухая
	12–15	замоченная
	8–10	красная
	6–7	белая
Горох	15–20	цельный
	10–15	замоченный
Капуста белокочанная	3–4	нарезанная
	8–10	квашеная
Цветная капуста	5–7	
Брокколи	4–5	
Брюссельская капуста	3–4	
Черешковый сельдерей	3–4	нарезанный
Лук (тушеный)	8–10	
Морковь	4–10	молодая
	10–12	старая
	4–5	нарезанная
Баклажаны	8–10	
Пастернак	2–4	нарезанный
Сладкий перец	8–10	
Репа	10–12	
Свекла	15–20	молодая
	20–35	старая
	3–5	нарезанная
Картофель	5–7	мелкий
	8–10	средний
	4–5	нарезанный
	15	«в мундире»

Кукуруза в початках	15–20	
Грибы	6–10	
Мясо		
Говядина	25–30	
	8–10	обжаренная
Свинина	25–30	
	12–15	обжаренная
Баранина	15–20	
	10–12	обжаренная
Телятина	15–20	
	12–15	обжаренная
Субпродукты		
Сердце	15–20	
Печень	10–15	
Почки	5–10	
Свиные ножки	25–30	
Птица и дичь		
Цыпленок	15–20	обжаренный
Курица	20–35	
	30–45	паровая
Утка	20–25	
Кролик	12–20	
Рыба и морепродукты		
Рыба	8–10	
Тунец	5–10	
Треска	4–8	
Кальмары	6–7	
Креветки	4–5	
Рис		
Рис белый	5–8	
	8–10	длиннозерный
Рис коричневый	20–22	
	20–22	длиннозерный
Рис дикий	22–25	
Мороженные продукты		
Мороженые овощи	1	
Мороженая рыба	4–5	
Мороженая птица	10–12	

Блюда с цветной вкладки

Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом

500 г свиного филе, 300 г краснокочанной капусты, 150 г кураги, 70 г изюма без косточек, 30 г коричневого сахара, 100 г репчатого лука, 15 г чеснока, соль, молотый черный перец и пряности по вкусу. Свиное филе вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками. Краснокочанную капусту вымыть и нашинковать. Курагу и изюм замочить в горячей воде на несколько минут. Затем слить воду, курагу разрезать на четыре части. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими

кубиками. Чеснок измельчить при помощи чеснокодавилки. Смешать лук, чеснок, коричневый сахар, изюм, курагу и краснокочанную капусту. Добавить соль, перец и специи по вкусу. Выложить полученную массу на нижнюю решетку скороварки. Свинину посолить, поперчить и выложить на верхнюю решетку. Закрыть крышку и готовить все в течение 15 мин. Затем достать свинину и выложить горкой на плоское блюдо, по краям выложить смесь из овощей, сахара и сухофруктов. Подавать на стол в горячем виде.

Папильотки из телячьей печени

250 г телячьей печени, 20 г сливочного масла, 10 г лимона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Печень вымыть и разделить на два одинаковых кусочка. Дольку лимона разрезать пополам. На квадратики из жестяной фольги (их должно быть два) выложить сливочное масло, половинки дольки лимона, а сверху – кусочки телячьей печени. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить папильотки на решетку скороварки, залить воду. Закрыть крышкой и варить приблизительно 20 мин.

Папильотки из филе форели

480 г филе морской форели, 50 г зелени сельдерея, 50 г сливочного масла, 80 г моркови, 60 г лукашалота, соль и молотый черный перец по вкусу.

Филе форели вымыть и разделить на четыре одинаковых куска. Морковь и лукшалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и измельчить.

Выложить кусочки филе на квадратики фольги, предварительно смазанные сливочным маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать морковью, сельдереем и

лукомшалотом.
Поместить папильотки на решетку скороварки и готовить при закрытой крышке в течение 15 мин.

Форель и картофель, приготовленные на пару

600 г форели (3 шт.), 50 г сливочного масла, 20 г сухого шафрана, 500 мл воды, 100 мл томатного соуса, 900 г молодого картофеля, соль и молотый черный перец по вкусу.

Форель вымыть, очистить от чешуи и выпотрошить, удалить крупные кости (можно отрезать голову). Затем повторно вымыть рыбу и натереть ее изнутри солью и черным молотым перцем. Смешать воду с шафраном, предварительно измельченным. Картофель вымыть и очистить. Поместить картофель в глубокое

блюдо и залить смесью воды и шафрана. Оставить на 15 мин в прохладном месте. Затем слить лишнюю воду, а картофель нарезать средними кубиками и поместить на нижнюю решетку скороварки. Добавить сливочное масло.

Форель поместить на верхнюю решетку, закрыть крышку и готовить блюдо в течение 30 мин.

Выложить картофель и форель на блюдо и подавать на стол, приправив томатным соусом.

Пельмени с креветками

250 г муки, 20 г разрыхлителя для выпечки, 150 мл воды, соль и перец по вкусу.

Для начинки: *170 г креветок, 1 ч. л. смеси специй, 5 г цедры лимона, 30 мл нежирных сливок.*

Для зеленого соуса: *250 г репчатого лука, 70 мл нежирного йогурта, 80 мл нежирных сливок, 20 г лукарезанца.*

Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель для теста. Влить воду, замесить тесто, используя миксер. Готовое тесто обернуть пленкой, оставить в теплом месте.

Приготовить креветки, поместив их на 3–5 мин в подсоленную воду. Вареные креветки очистить от панциря, нарезать кусочками, смешать их с пряной смесью, цедрой лимона, сливками. Убрать креветки в прохладное место, чтобы они пропитались маринадом.

Достать тесто, разделить его на равные части так, чтобы из них можно было сформовать кружки диаметром 10 см. Стол посыпать мукой. Скалкой раскатать тесто, в середину кружков разложить начинку из креветок. Слепить пельмени, придавая им шарообразную форму. Поместить пельмени в скороварку прищипленными краями вверх. Готовить 20–25 мин при закрытой крышке.

Приготовить соус. Измельчить репчатый лук, нашинковать лукрезанец, добавить нежирный йогурт и сливки. Все тщательно перемешать миксером до образования кремообразной массы.

Жардиньерка

400 г моркови, 400 г турнепса, 400 г французской фасоли, 400 г зеленого горошка, 100 г сливочного масла, измельченный кервель, соль и перец по вкусу.

Тщательно вымыть и очистить овощи.

Турнепс, морковь и фасоль нарезать кусками длиной 4 см.

Выложить все в корзину и готовить 20 мин на пару. Извлечь овощи из корзины.

Растопить сливочное масло и заправить им готовое блюдо. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол, посыпав

измельченным кервелем.

Ванильные овсяные хлопья

250 мл молока, 100 г овсяных хлопьев, 50 г сахара, 30 г сливочного масла, 5 г ванили.

В посуде соединить молоко, сахар, ваниль, хлопья. Оставить для пропитки. Смазать формочки сливочным маслом и влить полученную смесь.

Накрыть формочки пергаментной бумагой и поместить в скороварку на 15 мин. Освободить от пергамента и подавать на стол.

Банановый сюрприз

800 г бананов, 80 г изюма, 40 мл апельсинового ликера, 150 г апельсина, 30 г сахарной пудры.

Цедру апельсина натереть на терке. Из апельсина выжать сок. Очистить бананы и разрезать на две части. Выложить их в посуду, сверху посыпать сахарной пудрой и цедрой апельсина, залить апельсиновым соком и ликером, добавить изюм. Оставить для маринования.

Из фольги вырезать четыре прямоугольника, выложить по одному кусочку бананов и полить маринадом с изюмом. Завернуть в

фольгу и готовить в скороварке 15 мин.